كنت أود أن أعرف هذا

قبل أن أتزوج

د. جاري تشابمان

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً " لغات الحب الخمس "

كنت أود أن
أعرف هذا قبل أن أتزوج



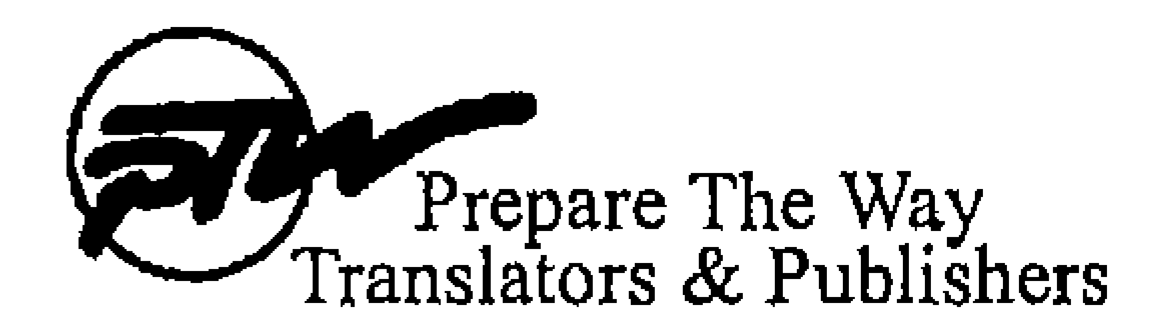
جاري تشابمان

This book was First published in the United States by NorthField Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title "Things I Wish I'd Known Before We Got Married" copyright © 2010 by Gary D. Chapman.
Translated by permission

كنت أود أن أعرف هذا قبل أن أتزوج

الترجمة : د. رضا الجمل
المطبعة : سان مارك - ت: ٢٣٤١٨٨٦١
الطبعة : العربية الأولى ٢٠١١

P.T.W. للترجمة والنشر
تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ـ ٢٦٦٧٨٩٨١ - (٢٠٢+)



E-mail: ptw@ptwegypt.com
www.ptwegypt.com

رقم الإيداع : ٢٠١١/٥٣٤١
ISBN: 978 - 977 - 443 - 108 - 1

المحتويات



كانت دراستي الجامعية تدور حول العلوم الإنسانية، ثم درست الماجستير في ذات المجال. ومازلت أدرس باستمرار على مدى أكثر من أربعين سنة الثقافات والعادات البشرية. من خلال دراستي أستطيع أن أستخلص أمرًا هامًا لا يختلف عليه اثنان، وهو أن الزواج بين الرجل والمرأة هو الأساس لكل المجتمعات البشرية. الواقع أنه عندما يكبر الأولاد فمعظمهم سيتزوجون. هناك أكثر من مليونين حالة زواج سنويًا في الولايات المتحدة الأمريكية، هذا معناه أنه أكثر من أربعة ملايين من البشر سيقولون «نعم» عندما يوجه لهم هذا السؤال «هل تقبلي أن يكون هذا الرجل زوجًا لك؟» أو «هل تقبل أن تكون هذه الفتاة زوجة لك؟» بالطبع أغلب هؤلاء المتزوجين يتوقعون أن «يعيشوا في سعادة حتى آخر العمر». لا يوجد شخص يريد أن يعيش في شقاء أو يجعل شريكه يحيا في بؤس، إلا أننا كلنا نعلم أن معدل الطلاق في الدول الغربية حوالي ٥٠٪ وأن أعلى معدلات للطلاق تتم في السبع سنوات الأولى من الزواج.

فالأشخاص الذين يتزوجون لا يخططون بالطبع للطلاق. لكن الطلاق هو نتيجة عدم الإعداد الجيد للزواج، والفشل في فهم المهارات اللازمة للعمل معًا كفريق متجانس يعيش في علاقات حميمة. ما

يدعو للسخرية هو أن ندرك أننا نحتاج أن نتعلم في كل مناحي الحياة لكننا نفشل في إدراك حاجتنا للتعلم في أمر الزواج. معظم الناس يقضون وقتًا في إعداد أنفسهم للعمل المهني أو الحرفي أطول بكثير جدًا من الوقت الذي يقضونه للإعداد للزواج. لذلك لا نتعجب إن كانوا ناجحين في أعمالهم وغير سعداء في زواجهم.

لا يوجد كتاب يشرح لك كيف تخطط لحفل الزواج لكن هناك كتاب يشرح لك كيف يكون زواجك ناجحًا

يؤثر قرار الزواج تأثيرًا عميقًا في حياة الأشخاص أكثر من أي قرار آخر. بالرغم من ذلك نرى الناس يتسرعون في اتخاذ القرار دون الاستعداد الكافي لإنجاح هذا الزواج. بل في واقع الأمر كثير من الأزواج يهتمون بالتخطيط لحفل الزواج أكثر من اهتمامهم بالتخطيط للزواج. فحفل الزواج سيستمر ساعات أما الزواج فسيستمر طوال العمر.

هذا الكتاب لا يختص بوضع خطط لحفل الزواج لكنه يهتم بكيفية أن يكون الزواج ناجحًا. لقد قضيت آخر خمسة وثلاثين عامًا من عمري أقدِّم المشورة للأزواج الذين كانوا يحلمون بزواج سعيد. إلا أن هذه الأحلام تبددت من خلال الأعمال المنزلية، الديون المتراكمة، جداول العمل المزدحمة، أو حتى الأبناء. بالعمل الشاق والمشورة التي قد تستغرق عدة أشهر استعاد كثير من هؤلاء الأزواج الحياة الزوجية السعيدة، الأمر الذي أشكر الله عليه كثيرًا.

اقتناعي أن كل هذه الصراعات كان من الممكن تجنبها لو أن الأزواج قضوا وقتًا للإعداد الجيد للزواج. لهذا السبب أكتب هذا الكتاب. أريدك أن تتعلم من أخطائهم. هذا أقل ألمًا من أن تتعلم من أخطائك الشخصية. أريد أن يكون لديكم الحب والدعم المتبادل في الحياة الزوجية. إلا أني أؤكد لكم أن مثل هذا الأمر لن يتم ببساطة لكونكما

اقترنتما معًا. فالأمر يحتاج إلى بذل الجهد والوقت لتكتشفوا وتمارسوا الأمور التي ثبت أنها هامة لإنجاح الزواج.

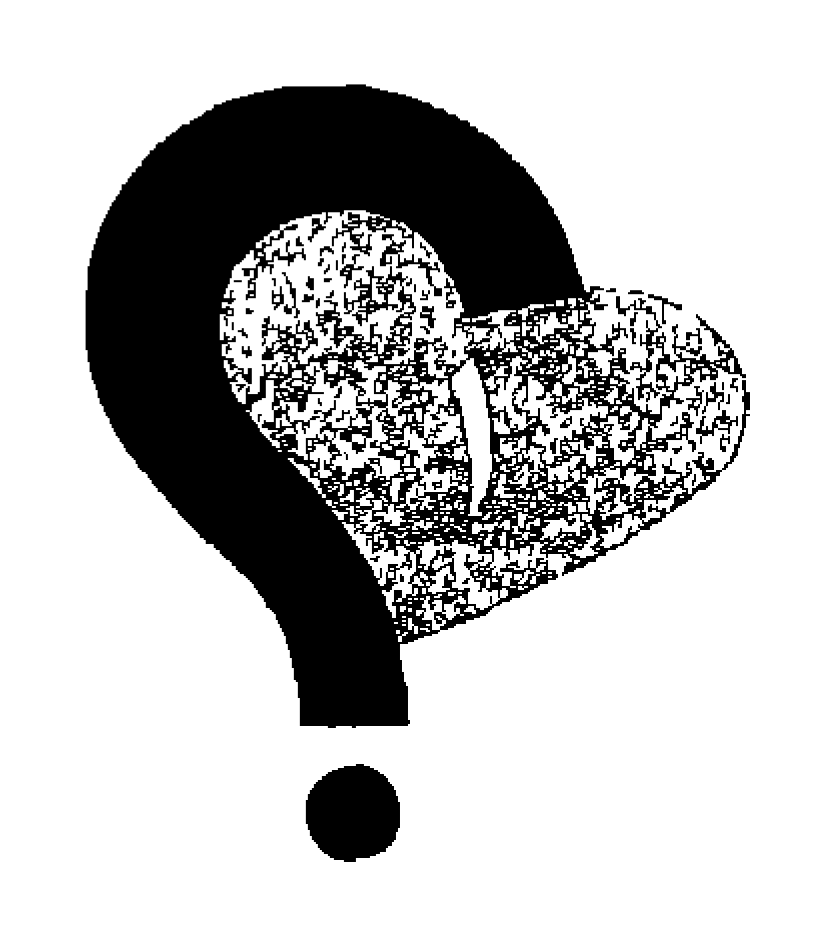
أما لهؤلاء الذين لم يرتبطوا بعد وليس لديهم النية في الزواج سريعًا، يقدم لهم هذا الكتاب الضوء الذي به يستطيعون أن يعبروا من مرحلة عدم الزواج إلى مرحلة الزواج. كما أن هذا الكتاب سيساعد هؤلاء الذين يفكرون في الارتباط معًا على اتخاذ القرار السليم بالاستمرار أم لا. أما بالنسبة للمخطوبين فسيساعدهم على فهم الأسس والمهارات اللازمة لبناء زواج ناجح.

عندما أعود بذاكرتي إلى الوراء ، في السنوات الأولى لزواجي، كنت أتمنى أن يخبرني أحد بما سوف أقوله لكم. بأمانة أعتقد أني كنت سوف أصغي إليه. إلا أنه في جيلي لم تكن فكرة «الإعداد للزواج» موجودة. أتمنى أن انفتاحي أمامكم عن زواجي وما كان فيه من خبرات مؤلمة وإحباط، سيساعدكم لتجنب بعض الإحباطات بل والمواقف المؤلمة التي اختبرتها أنا وكارولين.

هذا الكتاب ليس للقراءة فقط بل للخبرة العملية. كلما فهمت وتمسكت بالحقائق المذكورة في هذا الكتاب وتفاعلت بأمانة مع المواضيع التي تمت مناقشتها، واحترم كل شريك رأي الآخر، وحاولتما إيجاد حلول للاختلافات بينكما، فعند هذه المرحلة تكونا على استعداد للزواج. أما إذا تم تجاهل الأمور المذكورة في هذا الكتاب، واختار الشريكان أن يعتقدا أن إحساس السعادة المتبادل سيستمر بينهما طوال العمر، فهما وضعا نفسيهما في طريق الفشل. إن أمنيتي هي أن تعدوا وتستعدوا للزواج باعتباره أهم علاقة إنسانية على وجه الإطلاق. إن كنت تعطيها اهتمامك الخالص، ستكون في الطريق الذي سترى فيه أن أحلامك بالسعادة أصبحت واقعًا.

أدعو كل شريكين أن يزورا موقع Startmarriageright.com حيث يجدا مصادر مختلفة تساعدهما للإعداد للزواج ولبناء حياة زوجية ناجحة. أقدم أغلب هذه المصادر مجانًا، لذلك أنصحك أن تتصفحها. تذكر أن يوم الزفاف هو مجرد البداية!

جاري تشابمان



كنت أود أن أعرف . . .
أن الوقوع في الحب
ليس أساسًا كافيًا
لبناء زواج ناجح

كان ينبغي أن يكون هذا واضحًا لي، لكني لم أدركه. لم أكن قد قرأت من قبل أي كتاب عن الزواج، لذلك لم تكن لي الاستنارة الكافية. ما أدركته أنه انتابني شعور تجاه كارولين لم أشعره مع أي فتاة أخرى. فعندما كنت أقبِّلها، كنت أشعر وكأني في رحلة إلى السماء. عندما كنا نتقابل بعد فترة من الغياب، كنت أشعر برعشة تسري في جسدي. كنت أحب كل شيء فيها. كنت أحب مظهرها، أسلوب كلامها ، طريقة سيرها، وكنت مأسورًا باللون العسلي لعينيها. ولكي أثبت لهذه الفتاة أني أحبها، أحببت أيضًا أمها، فتطوعت بطلاء حائط بيتها - نعم لقد قمت بعمل أي شيء يعبر عن حبي لها. لم أكن أتخيل أن هناك فتاة أروع منها، وأعتقد أن هذا كان شعورها وتفكيرها فيَّ.

بكل هذه الأحاسيس والخواطر، كنا نود أن يجعل كل منا الآخر سعيدًا طوال عمره. إلا أنه في خلال ستة أشهر من الزواج، كان كل

واحد منا في حالة من البؤس لم يكن يتخيل أنه سيصل إليها يومًا من الأيام. لقد انتهت حالة السعادة والبهجة، وبدلاً منها انتابتنا حالة من الغضب والإحباط والغيظ والامتعاض. هذا لم نكن نتوقعه عندما «وقعنا في الحب» معًا. كنا نعتقد أن الأحاسيس الإيجابية التي يكنها كل واحد منا للآخر ستستمر طوال العمر.

في خلال الثلاثين سنة الماضية، قدمت جلسات «مشورة ما قبل الزواج» لمئات المخطوبين أو الذين يفكرون في الارتباط. ووجدت أن بين أغلبهم إدراك قاصر عن فهمهم لمعنى الحب. كنت معتادًا أن أسأل الخطيبين في أول جلسة للمشورة هذا السؤال «لماذا تريدان أن تتزوجا؟» بين كل الإجابات التي كانوا يقولونها، وجدت أن الرد المشترك بين الجميع هو «لأننا نحب بعضنا البعض». ثم أعود وأسألهم سؤالاً آخر «ما الذي تقصدانه بهذا؟» غالبًا ما يذهلون من مثل هذا السؤال، ويرد عليّ أغلبهم عن أن هناك أحاسيس عميقة تجاه بعضهم البعض، هذه الأحاسيس تستمر في داخلهم لفترة ما، وهي تختلف بطريقة أو بأخرى عن الأحاسيس التي يشعرون بها تجاه بعض أصدقائهم الآخرين. عندما أسألهم هذا السؤال غالبًا ما ينظرون إلى بعضهم البعض ثم إلى سقف الغرفة، ثم قد يضحكون بصوت مرتفع يعبر عن التوتر الداخلي، ثم يقول أحدهم « نعم ...أهـ هـ هـ أنت تعرف». عند هذه المرحلة من حياتي، أعتقد أنني فعلاً أعرف - لكن في ذات الوقت أعتقد أنهما لا يعرفان. أخشى ما أخشاه أن يكون لهما ذلك الإحساس أنهما يحبان بعضهما البعض الأمر الذي كان لديّ أنا وكارولين عندما تزوجنا. أُدرك الآن أن الوقوع في الحب ليس أساسًا كافيًا لنبني عليه الزواج الناجح.

منذ فترة، دعاني أحد الشباب لأقوم بعمل مراسم الزواج له، فسألته عن الوقت الذي يريد أن يعقد فيه حفل زفافه، واكتشفت أن هذا سوف

يتم بعد أقل من أسبوع. شرحت له أنه من المعتاد أن أقدم من ست إلى ثمان جلسات مشورية لمن يرغبون في الزواج. رد عليَّ بالرد المعتاد وقال «لكي أكون أمينًا معك، أنا أظن أننا لا نحتاج إلى أية جلسات في المشورة، فنحن نحب بعضنا البعض بصدق ولا أظن أن هناك أي مشاكل بيننا» ابتسمت لكن كان قلبي يبكي فأنا أمام ضحية أخرى من خدعة «الوقوع في الحب».

نتحدث كثيرًا عن «الوقوع في الحب» وعندما أسمع هذه العبارة، أتذكر الصيد لحيوانات الغابات، تلك الحفرة التي يصنعها الصياد في منتصف الطريق الذي سيسلكه الحيوان، ويغطيها ببعض أوراق الشجر وفروعها. وبينما يجري الحيوان المسكين مسرعًا ليمارس حياته الطبيعية، يجد نفسه فجأة يقع في هذه الحفرة فيمسك به الصياد.

هذه هي الطريقة التي نتكلم بها عن الوقوع في الحب. فنحن نسير في طريقنا نمارس حياتنا الطبيعية، ثم فجأة نتطلع في الغرفة أو البهو فنجده أو نجدها وعندئذ «نقع في الحب». لا نستطيع أن نعمل أي شيء له، فهو خارج نطاق سيطرتنا. وندرك أن الأمر لابد أن ينتهي بالزواج، وكلما كان أسرع كلما كان هذا أفضل. لذلك سنخبر أصدقائنا ولأنهم يسيرون على ذات المبادئ، فسيباركون هذا الأمر ويقولون لنا، حيث أنكما تحبان بعضكما بصدق، فالوقت مناسب لكي ما تتزوجا.

كثيرًا ما لا نضع في اعتبارنا أن اهتماماتنا الروحية، ومستوياتنا الاجتماعية والفكرية قد تكون متباعدة تمامًا، وقد تكون قيمنا وأهدافنا متضادة، وبالرغم من ذلك نكون واقعين في الحب. الأزمة الكبرى التي تنتج من عدم أخذ هذه الأمور في الاعتبار أننا نجد

بعد عام من الزواج أن الزوجين يجلسان في مكتب المشير ويقولان «نحن لا نحب بعضنا البعض» ويكونان على استعداد للانفصال مبررين ذلك بالقول «إن انتهى الحب فبالتأكيد لا تتوقع منا أن نعيش معًا».

عندما «تشعر بالرجفة»

لديَّ عبارة أخرى أستطيع أن أصف بها ما شرحته من قبل وهي «الشعور بالرجفة»، فهذا ينطبق على ما ينتابنا من شعور بالحرارة وهي تسري في أجسادنا، وشعور بالفوران عندما نلتقي مع شخص ما من الجنس الآخر. إنه ذلك الشعور الذي يدفعك للخروج معه أو معها في نزهة تتناولان فيها بعض السندوتشات. أحيانًا نفقد هذا الشعور بعد اللقاء الأول. فقد تجد فيه أو فيها بعض الأمور التي تفقدك مثل هذه الأحاسيس، ولهذا عندما تتكرر الدعوة للخروج معًا يقدم طرف منهما اعتذاره بعدم رغبته في الخروج وقد يبرر هذا مثلاً أنه ليس جائعًا. إلا أنه في حالات أخرى، نجد أنه كلما التقيا أكثر معًا، كلما ازداد ما أسميه «الشعور بالرجفة». لا يمضي الكثير من الوقت حتى تجد نفسك تفكر في الآخر ليلاً ونهارًا، وبالتدريج ترى أن هذا الشخص هو أعظم شخصية تعرفها على الإطلاق، فأنت تريد أن تكون معه في كل لحظة سانحة، وتحلم أن تتشاركا الحياة معًا طوال العمر ليجعل كل واحد الآخر سعيدًا.

أرجو أن لا تفهم كلامي بطريقة خاطئة، فأنا أعتقد أن «الشعور بالرجفة» أمرًا هامًا، فهي أحاسيس واقعية وأنا أؤيد استمرارها، إلا أنها ليست أساس الزواج الناجح. هذا ليس معناه أن الشخص يجب أن يتزوج دون أن تكون لديه هذه المشاعر، إن هذه المشاعر الدافئة المتدفقة، وإحساس القبول والرضا، والإثارة التي تنتج من تلامس الأيدي، هي بمثابة حبات الكرز التي توضع فوق كأس الجيلاتي. لكن لا

يمكن أن يكون كأس الجيلاتي عبارة عن حبات كرز فقط. لابد أن نضع في اعتبارنا العوامل الأخرى التي سندرسها في هذا الكتاب قبل أن نتخذ قرار الزواج.

أن تكون واقعًا في الحب هذا شعور عاطفي قد يستحوذ على تفكيرك. إلا أن هذه العواطف قد تتغير والفكر المسيطر قد يضمحل، وقد أثبتت الأبحاث أن متوسط استمرار فكرة «الوقوع في الحب» يصل إلى سنتين[1]. وللبعض قد تطول هذه الفترة أو تقل قليلاً. ثم يبدأ منحنى هذه العواطف الملتهبة في الخمود، وهنا تظهر أهمية أمور الحياة التي لم نكن نعطيها أي اهتمام في مرحلة الحب الرومانسي، فتبدأ الخلافات والصراعات مع الشخص الذي كنا نظن في يوم من الأيام أنه كامل ومثالي. عندئذ نكتشف أن الوقوع في الحب ليس أساسًا كافيًا للزواج السعيد.

أرجو أن يقرأ كل شخص يفكر في الارتباط، أو في طريقه إلى الزواج ملحق هذا الكتاب الموجود في صفحة (١٣١). أعتقد أن الغرض الأساسي من التواعد أو اللقاءات التي تسبق الخطبة أو الزواج أن يعرف كل شخص الآخر بعمق وأن يدرسا معًا الأسس الفكرية، والعاطفية، والاجتماعية، والروحية، والجسدية التي يُبنى عليها الزواج الناجح. بعد هذه الأمور تستطيع أن تقرر بحكمة وبعقل إن كنت تتزوج من هذا الشريك أم لا. الأسئلة التي يحويها هذا الملحق ستساعدك لدراسة ومناقشة هذه الأسس وبالتالي تستطيع أن تقيِّم الوضع بكل أمانة.

مناقشة

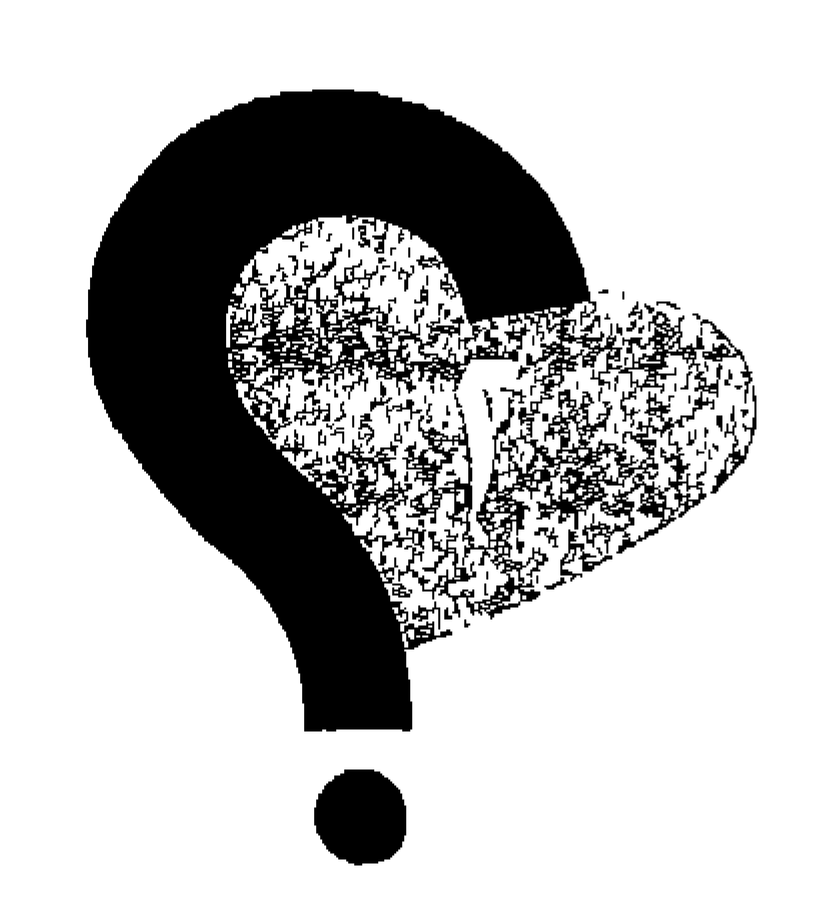
١. ضع لنفسك درجة من ١٠ (من ٠-١٠) معبرًا عن احساسك بما سميته (بالوخز) عندما تلتقي بالشخص الذي تريد أن ترتبط به؟

٢. إن كان عمر ما نسميه «الشعور بالرجفة» هو سنتين، كم من الوقت تتوقع أن تستمر حالة الحب الرومانسي بالنسبة لك؟

٣. إلى أية درجة تستطيع أن تجد أن هناك توافقًا في المجالات الآتية؟

- الحوار الفكري
- الإنضباط في العواطف
- الميول الإجتماعية
- الوحدة في الأمور الروحية
- القيم المشتركة

٤. إن كنت تريد أن توضح هذه المجالات بأكثر تفصيلاً، قد تجد أن الأسئلة الموجودة في ملحق هذا الكتاب نافعة لك. كيف ننمي لقاءات التعارف (التواعد) بين الجنسين لتصبح صحية (ص ١٣١)



كنت أود أن أعرف . . .
أن الحب الرومانسي يحتوي على مرحلتين

وأنا في مطار شيكاغو تقابلت مع چان التي كانت في طريقها لزيارة خطيبها في عطلة نهاية الأسبوع. سألتني عن الوجهة التي أقصدها، فقلت «أنا مسافر إلى ميلواكي ويسكونسن حيث سأبدأ غدًا قيادة دورة تدريبية عن الزواج». سألت «ماذا تقدم في مثل هذه الدورة؟» أجبتها «أحاول أن أقدم للمشاركين بعض الاقتراحات العملية عن كيفية إنجاح زواجهم». ثم عادت وسألت والدهشة تملأ عينيها «ولماذا تجهد نفسك في هذا الأمر؟ فإن كان الزوجان يحبان بعضهما البعض أليس هذا هو المهم؟» كنت متأكدًا من إخلاصها لأن هذا كان إدراكي قبل أن أتزوج.

وسألت والدهشة تملأ عينيها «ولماذا تجهد نفسك في هذا الأمر؟

كان لكلينا متسع من الوقت حتى موعد طائراتنا، فبدأت أشرح لها أنه يوجد مرحلتين للحب الرومانسي. المرحلة الأولى تحتاج لقليل من الجهد، فالذي يدفعنا في هذه المرحلة مشاعر الحماس والنشاط (سبق أن شرحته في الفصل السابق). عادة يُطلق على هذه المرحلة «الوقوع في الحب». عندما نكون واقعين في الحب، نكون

على استعداد أن نعمل أشياء الواحد من أجل الآخر دون التفكير في التكلفة أو مقدار التضحية. فقد نقود السيارة لمسافة خمسمائة ميل أو نركب الطائرة لنقضي عطلة نهاية الأسبوع معًا. هزت چان رأسها موافقة. نرى الشخص الذي نحبه أنه كامل بلا أخطاء - على الأقل بالنسبة لنا. ثم أضفت قائلاً «لكن ربما يكون لوالدتك رأي مختلف. قد تقول «ياحبيبتي، هل حسبت ...» ابتسمت چان وقالت «نعم، لقد سمعت تلك المحاضرة».

في هذه المرحلة من الحب الرومانسي لا يحتاج الطرفان أن يبذلا أي جهد لإنجاح العلاقة. فهم على استعداد أن يبذلا الكثير من الجهد لعمل أشياء الواحد من أجل الآخر، معتبرين أن مثل هذا الجهد ليس مصدرا للعناء بل للذة والفرح. في الواقع تغمرهم البهجة عندما تتاح لأحدهم الفرصة لعمل شيء خاص للطرف الآخر. كل منهما يريد أن يسعد الآخر وفي أغلب الأحيان ينجحون. إلا أن متوسط عمر هذه المرحلة كما أشرت في الفصل الأول حوالي سنتين. فنحن لا نستمر في مرحلة البهجة إلى الأبد. في الواقع هذا جيد لأن في مرحلة الوقوع في الحب لا نستطيع التركيز في أي أمر آخر. إذا وقعت في الحب أثناء دراستك في الجامعة هذا قد يؤثر سلبًا على تقديرات نجاحك. فعندما يكون لديك امتحان في الغد عن حرب ١٨١٢، تُرى ما هي أهمية هذه الحرب عندما تكون واقعًا في الحب؟ فأمام قضاء الوقت مع من تحب يبدو التعليم وكأنه شيئًا تافهًا. كلنا يعرف أشخاص لم يكملوا تعليمهم الجامعي واختاروا أن يتزوجوا ويتركوا الدراسة لأن من يحبون سينتقل إلى بلدة أخرى يتعذر فيها الاستمرار في الدراسة.

لو امتد ذلك الشعور بالبهجة الذي يصاحب الوقوع في الحب لمدة عشرين سنة، لكان القليل منا أنجز في مجال التعليم أو في مستقبله المهني. أما الأنشطة الاجتماعية والخيرية فلن تجد من يشارك فيها.

ففي مرحلة الوقوع في الحب لا يهمنا العالم من حولنا بل يكون كل تركيزنا على أن نكون معًا وأن يسعد كل منا الآخر.

قبل أن أتزوج لم يخبرني أحد أن هناك مرحلتين للحب الرومانسي. كنت أدرك أني أحب كارولين وتوقعت أن أحتفظ بهذه المشاعر نحوها طول عمري. كانت مصدرًا لسعادتي، وكنت أريد إسعادها. عندما بدأت ثورة هذه المشاعر تهدأ، بدأت أشعر بالتشويش، وهنا تذكرت التحذيرات التي حذرتني بها أمي، لم أستطع أن أتخلص من هذه الأفكار السلبية التي امتلأ بها فكري «لقد أخطأت الاختيار في الزواج». كنت أعتقد أنني لو كنت أصبت الاختيار ما كانت مشاعري هدأت بهذه السرعة بعد الزواج. كانت هذه الأفكار راسخة ومؤلمة، بل وكانت اختلافاتنا تبدو واضحة الآن. لماذا لم أستطع أن أراها من قبل؟

المرحلة الثانية من الحب الرومانسي أكثر عقلانية من المرحلة الأولى

المرحلة الثانية من الحب

كنت أتمنى أن أجد من يخبرني بأن ما أفكر فيه وما أشعر به أمر طبيعي، وأن هناك مرحلتين للحب الرومانسي وأنني يجب أن أنتقل من مرحلة إلى الأخرى. للأسف لم يكن هناك من يخبرني بذلك. لو كنت تلقيت هذه المعلومة التي سأخبرك بها الآن ، كنت تجنبت سنوات من الصراع في زواجي. ما اكتشفته أن المرحلة الثانية من الحب الرومانسي أكثر عقلانية من المرحلة الأولى. نعم إنها تحتاج لجهد لتستمر جذوة الحب متقدة. أما الذين يبذلون الجهد للانتقال من المرحلة الأولى إلى المحلة الثانية فإنهم يحصدون نتائج مذهلة.

كمشير لحديثي الزواج اكتشفت أن الذي يجعل شخص ما يشعر بالحب ليس بالضرورة هو نفس الشيء الذي يجعل شخص آخر يشعر بالحب، وأنه عندما ينتقل الزوجان من مرحلة الوقوع في الحب إلى

المرحلة التالية قد لا يفهم كل منهما تعبيرات الحب من الطرف الآخر. فعلى سبيل المثال، قد تقول الزوجة « أشعر أنه لا يحبني». وهو يقول «لا أستطيع أن أفهم هذا. أنا أعمل بكل اجتهاد. أنظف السيارة. أقص الحشائش في الحديقة. أساعد في الأعمال المنزلية. لا أعلم ماذا تريد أكثر من ذلك.» ترد وتقول «نعم. هو يفعل كل هذه الأمور، ولديه قدرة كبيرة على إتمام العمل». ثم تقول والدموع تملأ عينيها «لكننا لا نتحدث سويًا أبدًا».

تكررت هذه القصص على مسامعي يومًا بعد الآخر، لذلك قررت أن أرجع إلى مذكراتي التي كتبتها عندما كنت أقدم مشورة لبعض المتزوجين وعندما كنت أسمع أحدهم يقول «أشعر أن شريكي لا يحبني» كنت أسأل نفسي هذه الأسئلة، ما الذي يبحثون عنه؟ ما الذي يريدونه؟ ما الذي يشتكون منه؟» واستطعت أن أحصر شكواهم في خمسة أقسام سميتها لاحقًا لغات الحب الخمس.

تماثل قواعد لغات المحبة اللغة المنطوقة. كل منا كبر وتعلم أن يتكلم لغة معينة بلهجة خاصة. فأنا كبرت أتحدث اللغة الانجليزية بلهجة أهل الجنوب الأمريكي، وهكذا كل منا لديه لغة ولهجة يفهمها أفضل من غيرها. وهذا ينطبق تمامًا على لغة الحب. فلكل منا له لغة أساسية للتعبير عن الحب. وكل منا يتواصل بطريقة أعمق من خلال نوع واحد من لغات المحبة الخمسة أكثر من باقي اللغات الأربعة. اكتشفت أيضًا أنه نادرًا ما يكون للزوجين نفس لغة الحب. بالفطرة نحن نميل أن نتحدث بلغتنا الأولى، فالذي يجعلنا نشعر بالحب هو ذات اللغة التي نستخدمها في التعبير عن محبتنا للآخرين . لكن إذا لم تكن هذه اللغة هي لغته/ لغتها، فلن تُفهم كما نفهمها نحن. في المثال السابق، كان الزوج يتحدث لغة تقديم الخدمات . كان ينظف السيارة، يقص الحشيش، يساعد في الأعمال

المنزليــة. كانت بالنســبة له الطريقة للتعبير عــن الحب. لكن لغة الزوجة كانت «الوقت الذي يقضيانه معًا». قالت «نحن لا نتحدث معًا مطلقًا». ما يجعلها تشعر بالحب هو أن يعطيها زوجها كل اهتمامه في الحديث المشترك، في التواصل، في الإصغاء وفي المشاركة. كان مخلصًا في لغة تعبيره عن الحب، لكن لم تكن هذا اللغة هي لغتها الأولى للحب.

مــن خلال هذه الدراســة خرج كتــاب «لغات الحب الخمس : سر الحــب الذي يدوم». لقد تم بيع أكثر من ســتة ملايين نســخة باللغة الانجليزيــة من هــذا الكتاب ، كما أنــه تُرجم إلى ثمانــي وثلاثين لغة حول العالم. وقد ســاعد ملاييــن الأزواج أن يتعلمــوا كيفية التواصل معًــا مع الاحتفاظ بعاطفة الحب متقدة. لقد اســتطاعوا أن ينتقلوا مــن المرحلة الأولى إلى المرحلــة الثانية، وتعلمــوا كيف يعبرون عن محبتهم بفاعلية.

هنا ملخص للغات الحب الخمس :

١. **كلمــات التقدير.** هذه اللغة تســتخدم الكلمات لتؤكد للآخر تقديرهــا. «أنا أقــدر مجهودك في تنظيف الســيارة. إنها تبدو رائعة». «أشكرك لأنك أخرجت القمامة خارج المنزل. أنت رائع». «تبدين رائعة في هذه الملابس». «أنا معجب جدًا بتفاؤلك». «أنا معجب جدًا بالطريقة التي ســاعدت بها والدتك». «ابتسامتك جذابة. هل لاحظت جو البهجة الذي ساد الجميع منذ أن دخلت إلى الغرفة؟» هذه بعض الأمثلة لكلمات التقدير. تســتطيع أن تركز من خلال كلماتك على شخصية الآخر أو مظهره أو شــيء فعله لك أو لشــخص آخر. لتتحدث هــذه اللغة يجب أن تركز على أشياء تعجبك في الآخر وتعبر عنها من خلال الكلمات. إذا

كانت اللغة الأولى لشخص ما هي كلمات التقدير فإن كلماتك ستكون بمثابة المطر الذي يسقط على تربة جافة. لن تصل محبتك بأي طريق آخر مثلما تصل من خلال كلمات التقدير.

٢. **تقديم الخدمات**. بالنسبة لهؤلاء الأشخاص، الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الكلمات. إذا تكلمت لشخص من هذه المجموعة وقلت له «أنا معجب بك، أنا أقدرك، أنا أحبك»، سيكون ما يدور بداخله الأمر الذي قد يفصح عنه قائلاً «إذا كنت تحبني لماذا لا تساعدني في الأعمال المنزلية؟» إذا كانت لغتهم الأولى للتعبير عن الحب هي تقديم الخدمات فإن تنظيف السيارة، قص الحشائش، المساعدة في الأعمال المنزلية ، تغيير الحفاضة للطفل الصغير، هو بالتحديد ما يجعلهم يشعرون بالحب. مفتاح التعبير عن الحب لهؤلاء الأشخاص أن تكتشف الأشياء التي يحتاجون أن يعملها لهم شخص آخر وتبادر بالقيام بها.

٣. **تقديم الهدايا**. بالنسبة لبعض الأشخاص ما يجعلهم يشعرون بالحب هو تقديم هدايا لهم. هذه الهدية تتحدث إليهم وتقول «هذا الشخص يفكر فيَّ، انظر ماذا أحضر لي!» أفضل الهدايا التي تقدمها هي تلك الهدايا التي تعرف أنها ستنال إعجابًا. فإذا قدمت لزوجتك صنارة وهي لا تحب الصيد، فأنت هنا لم توصل لها محبتك. كيف تكتشف ما يفضله الآخر من هدايا؟ الأمر يحتاج منك أن تسأل بعض الأسئلة وتلاحظ بعض الملاحظات. استمع لتعليقاتهم عندما يأخذون هدية من شخص آخر من أفراد العائلة. أصغي إلى تعليقاتهم أثناء تصفح مجلة أو مشاهدة إعلانات، قد يقولوا «أود أن أقتني واحدة من هذه» كما يمكنك أيضًا أن تسأل مباشرة «هل يمكن

أن تعطيني قائمة ببعض الأشياء لأستطيع أن أشتري لك هدية؟ «الأفضل أن تقدم هدية يطلبها عن أن تفاجئه بهدية لا يرغبها. ليس بالضروري أن تكون كل الهدايا غالية الثمن. قد تكون وردة، أو قطعة من الشيكولاتة، أو كارت، أو كتاب- فأي من هذه الأشياء قد توصل رسالة حب للشخص الذي لغته الأولى هي الهدايا.

٤. **وقت قيِّم.** الوقت القيِّم هو أن تعطي الآخر اهتمامك الكامل. هذا ليس معناه أن تجلسا معًا في غرفة واحدة لتشاهدا التليفزيون. فاهتمامك ليس للشخص وإنما لشيء آخر. الوقت القيِّم هو أن تكونا معًا في غرفة واحدة والتليفزيون مغلق والجرائد على المنضدة وأنت منشغل في حديث خاص مع الآخر مستمعًا ومتحدثًا. الأزواج الذين يذهبون معًا إلى مطعم ولا يتحدثون معًا هم لم يتحدثوا بلغة الوقت القيِّم. لقد أشبعوا احتياجهم الجسدي بالطعام. الوقت القيِّم يقول للآخر «أنا أفعل ذلك لأني أود أن أكون معك». قد يكون هذا من خلال الاهتمام بالزرع معًا أو الذهاب في رحلة معًا ،فالهدف الأساسي هو قضاء وقت معًا. بالنسبة لبعض الناس، أكثر شيء يشعرهم بالحب، هو قضاء وقت قيم معهم.

٥. **التلامس الجسدي.** نحن نعرف قوة تأثير اللمسة الجسدية. أثبتت الأبحاث أن الأطفال الرضع الذين يُلمسون ويُحضنون تكون حالتهم النفسية أفضل بكثير من الأطفال الذين يُتركون لفترات طويلة دون أي تلامس. في كل مجتمع يوجد تلامس مقبول وغير مقبول بين الجنسين. التلامس المقبول يعبر عن الحب أما التلامس غير المقبول فقد يكون مسيئًا للآخر. بالنسبة للشخص الذي يعتبر التلامس الجسدي هو لغته

الأولى في التعبير عن الحب فإن التلامس المقبول سيكون أفضل وسيلة لتوصيل الحب له.

كيف تكتشف لغة المحبة الخاصة بك

توجد ثلاثة طرق تساعدك على اكتشاف لغة المحبة الخاصة بك.

أولاً، لاحظ تصرفاتك الشخصية. كيف تعبر عن حبك وتقديرك للآخرين؟ إذا كنت ممن يربتون على أكتاف الآخرين أو يعانقونهم ، ربما تكون اللغة الأولى للتعبير عن المحبة هي التلامس. إذا كنت ممن يتحدثون كلمات التشجيع بكثرة للآخرين، فالأغلب لغتك الأولى هي كلمات التقدير. إذا كنت ممن يقدمون هدايا للآخرين بكثرة، فربما تكون رغبتك أن تتوقع هدايا من الآخرين. إذا كنت ممن يستمتعون بتناول وجبة مع صديق أو قضاء وقت في السير معًا، فإن لغتك الأولى في الأغلب هي الوقت القيِّم. إذا كنت دائم البحث عن طرق لتخدم بها الآخرين، إذن فلغتك الأولى للتعبير عن الحب هي تقديم الخدمات. فاللغة التي تتحدث بها هي في أغلب الأحيان التي تود أن تستقبلها من الآخرين.

ثانيًا ، ما هي شكواك؟ في أية علاقة إنسانية ما هي الشكوى التي تضايقك كثيرًا؟ إذا كنت تشتكي أن الآخرين لا يساعدونك، فالأغلب لغتك الأولى هي تقديم الخدمات. إذا قلت لصديقك « نحن لا نقضي أوقاتًا معًا»، فأنت تبغي وقت قيِّم. إذا سافر صديقك في رحلة عمل وقلت له «ألم تحضر لي شيئًا معك؟» هذا يوضح أن لغتك الأولى هي الهدايا. إذا قلت «أنا متأكد أنك لن تلمسني ما لم أكن أنا المبادر»، فأنت تعلن أن لغة الحب الأولى بالنسبة لك هي التلامس. إذا كانت شكواك: «يبدو أني لا أعمل شيئًا حسنًا»، هذا يعني أنك تنتظر بشدة كلمات التقدير والتشجيع. شكواك تعبر عن ما تتوقعه من الآخرين.

ثالثًا، ما الذي تطلبه كثيرًا؟ إذا كان صديقك مسافرًا في رحلة عمل وقلت له» أنا منتظر منك مفاجأة عند عودتك». أنت تشير إلى أهمية الهدايا بالنسبة لك. إذا قلت «هل يمكن أن نقضي بعض الوقت في السير معًا هذا المساء؟» فأنت تطلب وقتًا قيِّمًا. إذا طلبت تدليك لأكتافك، فأنت تعلن عن أن التلامس هو لغتك الأولى للتعبير عن الحب. إذا كنت ممن يطلبون مساعدة الآخرين لك، فالأغلب لغتك الأولى للحب هي تقديم الخدمات. إذا سألت « هل ما عملته كان جيدًا؟»فأنت تبحث عن كلمات التقدير.

لاحظ كيف تعبر عن محبتك للآخرين، اكتب قائمة بشكواك وطلباتك، عندئذ سيمكنك تحديد لغتك الأولى للتعبير عن الحب. أطلب من أصدقائك أن يجيبوا على نفس الأسئلة الثلاثة ليكتشفوا هم أيضًا لغتهم الأولى في التعبير عن الحب. يمكنك أيضًا أن تجيب على الأسئلة الخاصة بلغات الحب الخمس وتجدها على الموقع التالي www. 5lovelanguages.com.

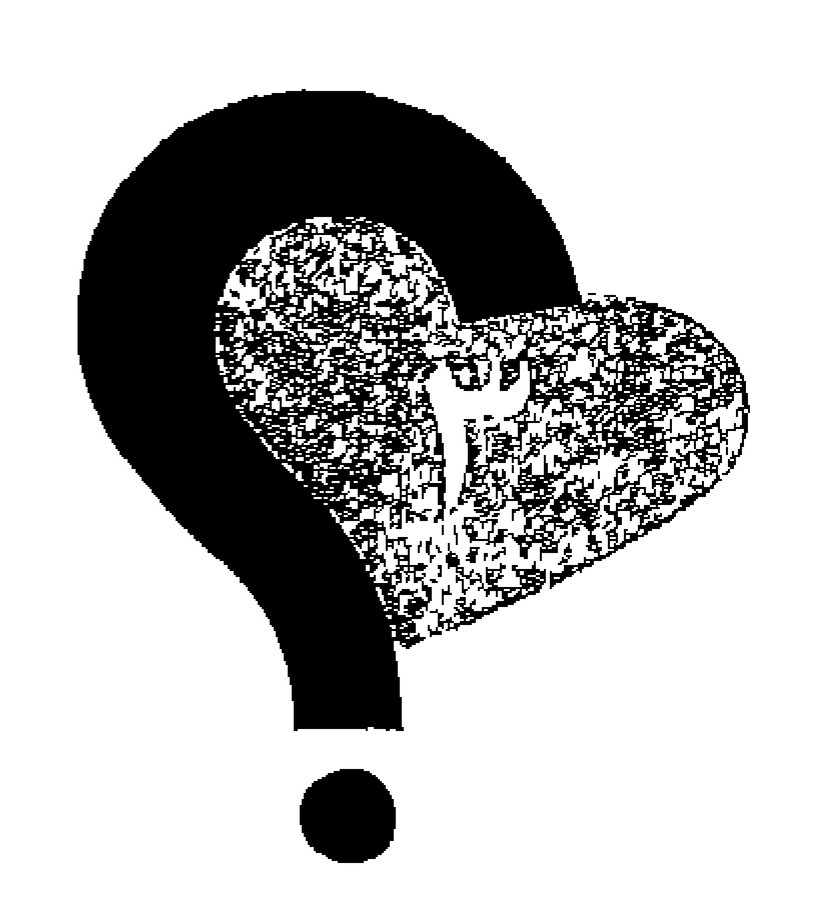
أرجو أن يكون واضحًا أن تعلم الحديث بلغة مختلفة عن لغتك ليس بالأمر السهل. فالشخص الذي كبر ولم يتعود على سماع كلمات تقدير ، قد يجد صعوبة في استخدام مثل هذه الكلمات. الشخص الذي تربى في عائلة لا تتعانق معًا، سيحتاج أن يتعلم لغة التلامس. الخبر السار أن كل هذه اللغات يمكن تعلمها، وأن كلما مارستها أصبحت أكثر يسرًا.

اللغة الأولى لزوجتي هي تقديم الخدمات. لهذا أكنس السجاد، أغسل الأطباق، أخرج القمامة خارج المنزل. إنه ثمن زهيد ليستمر الحب حيًا. أما لغتي الأولى هي كلمات التقدير، لذلك تهتم زوجتي بأن تسمعني كلامًا إيجابيًا قبل أن أخرج من البيت كل يوم. بكل تأكيد

أستطيع أن أقول أن محبتنا لبعضنا البعض أعمق بكثير من مرحلة المشاعر الرومانسية. فالاحتفاظ بالحب الرومانسي حيًا في الزواج يحتاج لانتقال ناجح من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية. إن تعلم لغة الحب الأولى الخاصة بالشريك أثناء فترة الخطوبة، سيجعل عملية الانتقالِ من مرحلة إلى أخرى أكثر سهولة. هذا ما أتمناه لكل منكم.

مناقشة :

١. في اعتقادك ما هي لغتك الأولى للحب؟ لماذا؟
٢. إذا كنت مرتبطًا، ما هي لغة خطيبك/ خطيبتك؟
٣. ربما تريد أن تحل الأسئلة الخاصة بلغات الحب الخمس الموجودة في هذا الموقع www. 5lovelanguages.com.....
٤. في رأيك كيف يمكن لهذه المعلومات أن تعزز علاقتك مع شريكك؟
٥. إذا كنت لم تقرأ كتاب « لغات الحب الخمس»، قد تود أن تقرأه مع شريكك وتتناقشا معًا في تطبيقاته على علاقاتكما.



كنت أود أن أعرف . . .
أن مقولة
«الابنة تشبه أمها والابن يشبه أبيه»
ليست خرافة

لا أقول أن الفتاة التي ستتزوجها ستصبح صورة من والدتها، ولا الرجل سيصبح مثل والده تمامًا. لكني أقول أن كل منكما يتأثر بوالديه بشدة.

إذا كان الوالد متسلط و سليط اللسان، لا تتعجبي إذا وجدتِ نفس الصفات في زوجك في خلال عشر سنوات. فنحن جميعًا نتأثر بالبيئة التي نشأنا فيها. تؤكد الأبحاث أن الوالدين الذين تعرضوا لإساءات في طفولتهم يسيئون لأولادهم في أغلب الأحيان[1].

ربما تسأل «ألا يمكننا أن نتعلم من هذا المثل السيئ ونغير من سلوكنا؟» الإجابة: نعم. لكن الكلمة المهمة هنا هي «نتعلم». إذا لم يتخذ الابن الذي تعرض لإساءة من والده خطوات محددة لفهم الإيذاء - لماذا أصبح والده شخصًا مسيئًا، وماذا يحتاج أن يعمل ليغير من هذا السلوك - بلا شك سيكون أكثر عرضة أن يسير على نهج أبيه.

إذا كانت الأم مدمنة للخمور، ففي أغلب الأحيان ستصبح البنت كذلك ، الأمر الذي تدعمه الإحصاءات[٦]. إلا أن هذا ليس قدرًا محتومًا. لكن إذا اتخذت خطوات ايجابية لفهم إدمان الكحوليات وتعلمت طرق بناءة للتعامل مع الضغوط والإحباط، تستطيع أن تكسر حلقة إدمان الكحوليات. لذلك مع بداية علاقة ارتباط، إذا كان لأي من الطرفين أحد الوالدين يعاني من مشكلة مزمنة تدمر حياته ، يجب على هذا الشخص أن يلتحق بحلقة دراسية، يقرأ كتاب، أو يستشير مشيرًا. ثم يناقش مع الشريك الآخر ما يتعلمه. لا تخفي هذه الأمور تحت السجادة.

من الجانب الآخر، أقول للرجل انظر إلى أبيك، وللفتاة انظري إلى أمك وتوقعا أن هذا سيكون حالكما بعد عشرين سنة. إذا كان الأب بدا عليه الصلع، سيكون شكل الابن هكذا بعد عشرين سنة. إذا كانت الأم نشيطة وحيوية، هكذا ستكون الابنة.

أغلبنا يُشبه والديه أكثر مما يتوقع

منذ فترة قليلة قضيت أنا وزوجتي أسبوعًا في أحد المصايف مع ابنتي شيلي وزوجها چون وحفيدينا. بعد أن تناولنا إفطارنا، حملنا المظلة إلى شاطئ البحر. بدأ زوج ابنتنا يحفر في الرمل ليضع المظلة. وقفت ابنتنا بجوار زوجها وعلى وجهها ابتسامة عريضة وملأت يدها ببعض الماء وبدأت ترشه على ظهره. قلت لها «أنت توضحين أحد النقاط في كتابي- 'الابنة مثل الأم'. هذا ما كانت ستفعله والدتك». في نفس اليوم عندما كان چون ذاهبًا لشراء بعض الطلبات من محل البقالة، قالت لنا شيلي بصوت عالٍ حتى يسمع چون «إنه زوج رائع». هذا أيضًا ما قالته والدتها لي في عدة مناسبات. وبالرغم أني لا أعرف صدق هذه العبارة، إلا أني كنت أحب أن أسمعها. أعتقد أن چون يشاركني هذه المشاعر.

سواء كنا نتحدث عن الصفات الإيجابية أو السلبية في أبوينا فالأمر المؤكد أنه دون أن ندرك أن أغلبنا يشبه والديه إلى حد كبير. أتذكر أحد الأزواج الشباب الذي قال لي» كنت أعرف أن والدتها لا تستخدم مساحيق الوجه، فهي من جيل الهيبيز. لكني لم أتوقع أبدًا أن تتوقف چوليا عن استخدام مساحيق الوجه. في فترة الخطوبة كانت دائمًا تستخدم المساحيق لذلك لم نناقش هذا الأمر أبدًا لأني لم أتوقع أن يسبب مشكلة بيننا. لكن الآن نحن نقضي أوقاتًا طويلة في المناقشة وأعتقد أني لن أتوصل لنتيجة من هذا الحوار».

أمها تتكلم باستمرار. أشعر كأني محبوس عندما نكون معها

لكن هناك أمر آخر نشبه فيه والدينا ألا وهو طريقة التواصل. إذا لاحظت أن والدتها تقاطع زوجها كثيرًا أثناء حديثه وتصحح تفاصيل القصة التي يرويها بكلمات كهذه «لا، لم يكن هذا يوم الثلاثاء، بل الأربعاء» أو «لم تكن في ٢٠٠٥ بل في ٢٠٠٦». توقع من الابنة أن تتصرف هكذا. ربما تكون قد لاحظت هذا الأمر، إذا كان يضايقك، فالآن هو الوقت لمناقشة هذا الأمر. إذا لم يتغير هذا الأسلوب قبل الزواج، لا تتوقع أنه سيتغير تلقائيًا بعد الزواج.

قال أحد الشباب «أشعر بالرعب عندما نكون مع والديها. أمها لا تتوقف عن الحديث حتى أنها لا تلتقط أنفاسها بين جملة وأخرى. فهي تحكي قصصها بكل التفاصيل، أشعر وكأني محبوس عندما نكون معها. أحاول أن أجد أي عذر لمغادرة الغرفة مثل أن أذهب للشرب مثلاً. أرى أن آني تشبه والدتها قليلاً، لكني خائف أن تصبح مثل والدتها. أعتقد أني لن أستطيع احتمال ذلك». لقد سعدت أن أسمع منه هذا التخوف أثناء فترة الخطوبة. كنت أرى أن آني لا تفهم ما يقول، لذلك اقترحت عليه أن يسجل ثلاثين دقيقة من أول لقاء له مع حماته بعد ذلك.

عندما استمعت آني إلى الحديث المسجل أدركت أن والدتها نادرًا ما تسأل أي أسئلة وأنها عندما تفعل ذلك، فهي لا تعطي للآخر فرصة أكثر من لحظة ثم تستأنف حديثها. أدركت آني أن مثل هذا الحديث مسيء وخانق للآخر.

لأننا عشنا مع والدينا، فعادة لا نستطيع أن نكتشف أن بعض أساليبهم في التواصل غير صحية، فهي الأساليبُ التي تعودنا عليها. في أغلب الأحيان يحتاج الأمر لشخص خارج الأسرة ليلفت انتباهنا إلى أهمية تغيير هذا النمط من التواصل، ولأننا تأثرنا بنمط الوالدين في التواصل يكون من السهل علينا أن نتبنى نفس الأسلوب. الخبر السار أن تلك الأنماط من التواصل يمكن تغييرها، والوقت المناسب للتغيير هو أثناء فترة الخطوبة.

إذا لاحظت أنه عندما يختلف والديه في شيء ما، فإن والده يترك الغرفة قبل أن تنتهي زوجته من حديثها. توقعي أن الرجل الذي ترتبطين به سيفعل نفس الشيء في خلافاتكما بعد الزواج. إلا إذا قرأتما هذا الكتاب واتفقتما معًا على استخدام أسلوب مختلف في حل الصراعات.

تأمل أيضًا كلمات المجاملة والتقدير التي يشارك بها والديك الواحد الآخر. هل يفتح والدها باب السيارة لوالدتها؟ إذا كان الأمر هكذا توقع أنها تنتظر منك نفس هذا التصرف. هل والده يضع قبعته في مكانها عندما يدخل البيت؟ إذا لم يكن يفعل ذلك فتوقعي أن هذا ما يفعله الابن. هل تسمع والدتها تجيب بالنيابة عن زوجها ولا تعطيه الفرصة لذلك؟ إذا كان كذلك، توقع ذلك من الابنة. هل يصغي الأب لزوجته أثناء حديثها أم أنه ينشغل بمشاهدة التليفزيون ولا يعطيها أي اهتمام؟ ما يفعله الأب توقع أن تراه في الابن أيضًا. هل تلح والدتها

علـى الأب حتى ينظف الجـراج أو يقوم بأي مهمة أخرى وتلاحقه حتى ينفذها؟ إذا كان هكذا، توقع نفس الشيء من الابنة.

هل والده هادئ ومتحفظ، أم أن صوته عالي وجريء؟ هل والدتها مستقلة، تتخذ القرارات بمفردها ونادرًا ما ترجع لأخذ رأي زوجها؟ هل والدتها تطبخ؟ هل سيارة والده نظيفة دائمًا؟ هل والدتها ممن لا يعملون أم أن لها مهنة خاصة؟ هل والده يدير عملاً خاصًا أم أنه موظف؟ هل والده يقص الحشائش بنفسه أم أنه يؤجر شخصًا لعمل ذلك؟هل تحتفظ والدتها بمذكرات وصور؟ هل والدتها لها نشاط متسع في الخدمة في الكنيسة؟ ماذا عن والده؟ الإجابة على هذه الأسئلة ستخبرك عن ما يمكن أن تتوقعه في الشخص الذي ستتزوجه. إذا كانت إجابة أحد هذه الأسئلة يضايقك ، الآن هو الوقت لمناقشتها بانفتاح. الحل يقع إما في قبول هذه الصفات أو الحوار بغرض تغييرها.

بسبب سرعة وزحمة الحياة في أيامنا هذه لا يتقابل الخطيبان مع الأهل إلا قليلاً، ويصلا إلى موعد الزواج دون إدراك تأثير الوالدين على الشريك. أحيانًا يقضي الخطيبين أوقاتًا مع الأهل لكنهم لا يلاحظون تصرفات وأسلوب تواصل الأهل، قد يبدون تقديرهم للأمور الإيجابية إلا أنهم في أغلب الأمر يتجاهلون الأمور السلبية في الحديث أو السلوك، لأنهم لا يتوقعون أن الشريك يمكن أن يتبنى هذه الصفات السلبية.

ما أريد قوله، أنه في الأغلب سيتبنى الأبناء اتجاهات والديهم، إلا إذا تنبهوا واتخذوا خطوات إيجابية تمنعهم من الانزلاق في هذه الأنماط التي تعودوا عليها من الطفولة.

لهذا السبب أشجع الخطيبين على الاندماج بقدر كافي مع الأهل ليكتشفوا شخصياتهم، أسلوب تواصلهم، مبادئهم وأسلوب

تعاملهم الواحد مع الآخر. هذا هو النموذج الذي سيؤثر بشدة على الشخص الذي سترتبط به. إذا لاحظت أشياء تضايقك، يجب أن تناقشها مع الشريك بعناية.أما إذا كان ما يضايقك خطيرًا، فيجب أن تناقشه بجدية حتى تتأكد أن المقولة القديمة «البنت مثل أمها، الولد مثل أبيه» لن تصبح واقعًا في زواجك.

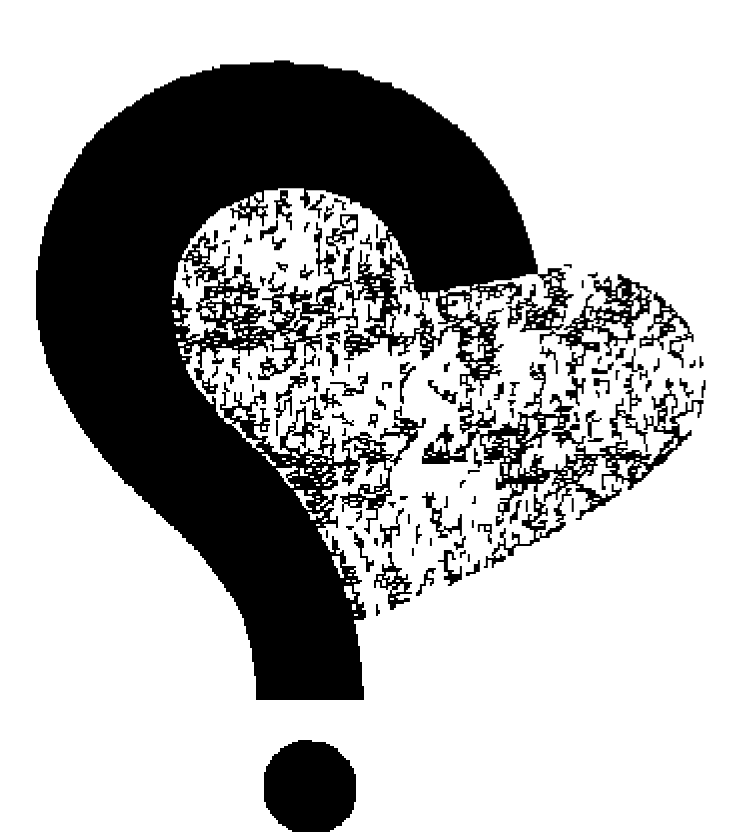
مناقشة

للرجل:

١. أكتب قائمة بالأشياء التي تحبها في والدك. ثم أكتب قائمة بالصفات التي تعتبرها سلبية في والدك. إذا كانت خطيبتك قد قضت وقتًا كافيًا مع والدك، أطلب منها أن تكتب نفس هذه القوائم.
٢. استخدم هذه القوائم كأساس في مناقشة الأمور التي تريد أن تكون فيها مختلفًا عن والدك.
٣. ما هي الخطوات المحددة التي ستتخذها لتعمل هذا التغيير؟

للمرأة:

١. أكتبي قائمة بالأشياء التي تعجبك في والدتك. ثم اكتبي قائمة بالصفات التي تعتبرينها سلبية في والدتك. إذا كان خطيبك قد قضى وقتًا كافيًا مع والدتك، أطلبي منه أن يكتب نفس هذه القوائم.
٢. استخدمي هذه القوائم كأساس في مناقشة الأمور التي تريدين أن تكوني فيها مختلفة عن والدتك.
٣. ما هي الخطوات المحددة التي ستتخذينها لتعملي هذا التغيير؟



كنت أود أن أعرف . . .

كيف أحل الخلافات دون جدال

أثناء فتـرة الخطوبة لم يخطـر ببالي أننا سـنواجه خلافات كبيـرة. لقد بدا أننـا متوافقون. كنت على اسـتعداد أن أفعل أي شيء ترغبه، ومن ناحيتها كانت على استعداد للموافقة على اقتراحاتـي. كان هــذا التوافق واحدًا من الأمور التـي جذبتني إليها. لم يخطر ببالي أن الأمر قد يصل بنا إلى حد الجدال.

إلا أنه من بداية شـهر العسـل ومرورًا بالسـنوات الأولى في الزواج اكتشـفنا أننـا نواجـه صراعـات مزعجة. لـم أكـن أتوقع أبـدًا عدم منطقيتهـا، وهي لم تتوقـع مني ذلك العنف والإصـرار. لم أكن أرغب فـي أن أكون عنيفًا لكني كنت مقتنعًا بـأن رأيي هو الأفضل. بالتأكيد كانـت هي تشـعر نفـس الشـعور تجـاه رأيها.

كنت أعتقد أن أفكاري هي الأفضل. بالطبع ،كان لديها ذات الانطباع بالنسبة لأفكارها

للأسف لم يخبرنا أحد أن الصراعات أمر طبيعـي في كل علاقة زواج. لا يوجد أي زوجين لا يواجهان صراعات، لسـبب بسـيط هو أننا متفردين. لكل منا رغبات خاصة، أشياء نحبها وأخرى لا نحبها، أشـياء تضايقنـا وأخرى ترضينـا. فمثـلاً اكتشـفت أن كارولين تحب مشـاهدة التليفزيون، أما أنا فكنت أعتبـر التليفزيون مضيعة للوقت. لماذا لا نسـتغل هذا الوقت في قراءة كتاب أو تعلم شـيء ما؟ كانت

وجهة نظري «ما الذي يمكن أن يستفيده أي شخص من مشاهدة التليفزيون؟» كان منطقها أن مشاهدة التليفزيون هي الوسيلة التي تساعدها على الاسترخاء، وعلى عكس رأيي فهي ترى أن هناك الكثير يمكن أن نتعلمه من مشاهدة التليفزيون. وهكذا أصبحت هذه «نقطة حساسة» في علاقتنا تنفجر بين الحين والآخر في جدال قوي. على مر السنين اكتشفنا «نقطًا حساسة» أخرى كثيرة، وتحول زواجنا إلى مسلسل من الإنفجارات في أحاديثنا معًا.

في هذه الفترة بدأت تحاصرني هذه الفكرة «لقد أسأت اختيار الزوجة. بالتأكيد لو كنت اخترت اختيارًا صحيحًا، لم يكن الوضع هكذا». أنا متأكد أن كارولين كانت تراودها نفس الأفكار. عندما بدأنا نتحدث مع أزواج أكبر منا، أدركنا أنه لا توجد علاقة زواج دون صراعات. بعض الأزواج يتعلمون حل الصراعات بطريقة وديّة، أما الآخرين فيلجئون للصراعات الساخنة. للأسف نحن كنا من المجموعة الثانية.

لمدة أكثر من ثلاثين عامًا أمارس المشورة، أجلس في مكتبي أستمع لأزواج آخرين وهم يشاركوني بإحباطهم بسبب الجدال المتكرر الذي أصبح سمة من سمات حياتهم، وهو ما يشبه ما اختبرناه أنا وكارولين. من حسن الحظ أني استطعت أن أساعد الكثيرين منهم ليكتشفوا طريقًا أفضل. في هذا الفصل سأشارك ببعض الأفكار التي قدمتها لهم.

أولاً، الفكرة الأولى التي يجب أن نبدأ بها هي أن نتقبل الواقع وهو أنه سوف يكون هناك صراعات. فالصراعات ليست علامة على أني أسأت اختيار شريك الحياة. إنها تؤكد على أننا بشر. كلنا لدينا القناعة بأن أفكارنا هي الأفضل. ما نفشل في إدراكه أن الشريك لديه نفس القناعة عن نفسه. منطق الآخر لن يتوافق مع منطقك، ومشاعره

لـن تكون انعكاسًا لمشاعرك. فأفكارنا واتجاهاتنا في الحياة تتأثر بماضينا، قيمنا، وشخصياتنا، وهذه العوامل مختلفة الواحد عن الآخر.

قد تكون بعض خلافاتنا كبيرة والبعض الآخر صغير. فمثلاً خلافنا على كيفية ترتيب الأواني في غسالة الأطباق يعتبر خلافًا بسيطًا، أما خلافنا على إنجاب طفل بالتأكيد هو خلاف كبير. فالخلاف سواء كان كبيرًا أو صغيرًا يستطيع أن يفسد حياتنا يومًا، أسبوعًا، شهرًا، أو حتى العمر بأكمله. إلا أن ذات الخلاف قد يزودنا بالطاقة التي نتعلم من خلالها كيف نحب، ندعم و نشجع بعضنا البعض، وبالتأكيد هذا هو الاستثمار الأفضل للخلاف. إن هذا يعتمد على كيفية التعامل مع الصراعات.

بمجرد أن تقبل حقيقة وجود صراعات، تحتاج أن تخطط للتعامل معها. هذه الخطة تبدأ بإدراك أنك تحتاج أن تصغي للآخر. الكثير منا، عندما يواجه أي صراع يشعر أنه يحتاج أن يتكلم، لكن الحديث دون إصغاء للآخر يتحول إلى جدال. الاحتياج الحقيقي هو الإصغاء. أتذكر تلك الزوجة التي قالت لي «أكثر شيء ساعدنا بعد جلستنا الأولى معك للمشورة، هو أننا تعلمنا أهمية إعطاء الآخر «وقت للإصغاء». قبل ذلك كنت دائمًا أقول لزوجي «نحن نحتاج أن نتحدث معًا». هذه العبارة كانت تضايقه. أما الآن فأقول له «عندما يكون الوقت مناسبًا لك، أود أن أستمع لك». عادة يكون جاهز للحديث فيقول «إذًا فأنت تريدين أن تستمعي لآرائي، أليس كذلك؟» أجيب «نعم». ثم نتفق على وقت لأسمعه. طلب وقت للاستماع يخلق جوًا مختلفًا تمامًا.

سألتها «كيف يبدأ وقت الاستماع؟» أجابت «هو يقول، إذًا أنت تريدين أن تستمعين إليّ؟ ما هو الموضوع؟ أجيبه 'كيف سنقضي إجازة عطلة عيد الميلاد؟' أو أي موضوع آخر نختلف فيه. لقد اتفقنا

معًا أن نناقش موضوعًا واحدًا في الجلسة. هو يشاركني بما يريد أن يفعله في الإجازة، وأنا أحاول بصدق أن أتفهم ليس فقط اقتراحه بل السبب الذي دفعه لهذا الاقتراح، وأهمية ذلك بالنسبة له. أحيانًا أسأل بعض الأسئلة لاستيضاح بعض العبارات . مثلاً هل تقصد أنك تريد أن تقضي الإجازة مع والديك لأن والدك مريض بالسرطان، ولا تتوقع أنه سيبقى حيًا لعيد الميلاد القادم؟ بعد أن أسأل كل أسئلتي للإيضاح أقول «هذا منطقي جدًا. أستطيع أن أفهم وجهة نظرك».

«ثم يقول، ‹الآن وقد تفهمتِ وجهة نظري، أود أن أستمع لرأيك في الموضوع› عندئذ أبدأ في مشاركة رأيي وهو يستمع ويحاول أن يفهمني. هو أيضًا يسأل بعض الأسئلة للإيضاح مثل ‹هل تقولين أنك تريدين أن تقضي الإجازة في كاليفورنيا لأن أختك ستكون هناك. وهي لا تأتي إلا كل خمس سنوات. ولا تريدين أن تفوتي هذه الفرصة لتقضي معها بعض الوقت؟› بعد أن سأل كل أسئلته واستمع لردي يقول ‹هذا منطقي جدًا. أستطيع أن أفهم وجهة نظرك›. إلى هذه النقطة لم نصل لحل للخلاف الذي بيننا. لكن كل منا يفهم الآخر ويقدِّر رأي الآخر. لم نعد أعداء. لقد قررنا أن لا نجادل. نحن صديقان نحاول إيجاد حلاً لمشكلتنا.

ما وصفته تلك الزوجة هو ما شرحته لكثير من الأزواج في مكتب المشورة الخاص بي على مر السنين. هذا مبني على إظهار الاحترام الصادق للشريك، وإعطاءه مطلق الحرية في التفكير والتعبير عن أفكاره، واحترام المنطق الذي أدى إلى هذه القناعات. وفي هذا تعبير عن فهم وتقدير رأي الآخر، واحترام منطقه. وهذا يخلق جوًا من الألفة بعيدًا تمامًا عن جو العداء.

بعد أن استمعتما الواحد للآخر وقبلتما رأي الواحد للآخر، تستطيعا

الآن أن تجدا حلاً للخلاف القائم بينكما. الكلمة المحورية في إيجاد حل للخلاف القائم هي «التراضي». كثيرًا ما نظن أن كلمة تراضي كلمة سلبية. فهناك تحذير من التراضي بشأن المبادئ والقناعات، لكن التراضي في الزواج ليس فقط إيجابيًا لكنه ضروري. التراضي معناه أن تجد نقطة التقاء. إنها تحتاج أن يكون كلا الطرفين لديه استعداد للتنازل عن شيء ما، ليستمر الزواج في تناغم. إذا أصر الطرفان على رأيهم فهذا يعود بنا للجدال. في الزواج لا ينفع أن تكون «طريقتي» لكن علينا أن نكتشف «طريقتنا».

في الزواج لا ينفع أن تكون «طريقتي» لكن علينا أن نكتشف «طريقتنا».

التقابل في المنتصف

في الحوار الذي ذكرته سابقًا، اتفق الزوجان على استخدام الطائرة بدلاً من السيارة حتى يستطيعوا أن يقضوا ثلاثة أيام مع كل من الوالدين أثناء إجازة عيد الميلاد. لكن ذلك كان يستلزم أن ينفقا أموالاً لم تكن في حسبانهما، وبدأ يتشاركان في الرأي وفي النهاية استقرا على أن يغيرا خطتهما الخاصة بالإجازة الصيفية، فبدلاً من أن يذهبا في رحلة للبحر الكاريبي قررا أن يذهبا في رحلة أقل تكلفة في نفس الولاية التي يعيشان فيها. وهكذا استطاعا أن يوفرا جزءًا من المال ساعدهما على شراء تذاكر الطيران أثناء عطلة عيد الميلاد. كان منطقهما في هذا «من الممكن أن نذهب إلى رحلة الكاريبي في عام آخر، لكن من المهم لكلينا أن نقضي عطلة عيد الميلاد مع أسرتينا هذا العام». كانا على استعداد للتضحية ليعيشا فترة عيد الميلاد في تواؤم. هناك دائمًا حل لكل خلاف. إذا اختار الزوجان أن يكونا أصدقاء سيتمكنا من حل أي خلاف.

يوجد ثلاث طرق لحل أي صراع تواجهه. الأول هو ما شرحته سابقًا. تجد نقطة التقاء مع شريكك بالاتفاق على عمل جزء من رغبة كل

من الشريكين، وكذلك الاستعداد للتضحية بالجزء الآخر. في المثل السابق، ضحى كل منهما بقضاء كل الإجازة مع والديه. لكن كل منهما حصل على جزء من رغبته. هكذا يمكن حل الصراعات. وأطلقت على هذه الطريقة «التقابل في المنتصف». إنها تشمل إيجاد نقطة التقاء في المنتصف بين الرغبة الأولى لكل منهما بحيث يكونا على استعداد للموافقة عليها.

التقابل في جانب الآخر

الطريقة الثانية لحل الصراعات، هو ما يمكن أن أطلق عليه «التقابل في جانب الآخر». هذا معناه أنه بعد أن يستمع كل واحد للآخر ويتفهم مشاعره، يقرر الواحد أنه من الأفضل أن يتبع رأي الآخر. هذا معناه التضحية بالكامل بوجهة نظرك، واختيار ما يرغبه شريكك وأن تكون على استعداد أن تعمله بكل رضا. فأنت تختار أن تعمل رغبة الآخر كتعبير عن محبتك واهتمامك الصادقين له. قال أحد الأزواج «لقد وافقت على إنجاب طفل بعد أن شرحت لي زوجتي أنها اقتربت من نهاية فترة الخصوبة. عندما أدركت رغبتها الشديدة في أن تكون أمًا، لم أرد أن أكون المتسبب في أي إحباط لها. كنا متفقين على الإنجاب، لكنني كنت أرى أن الوقت غير مناسب حتى يتحسن وضعنا المادي. لكن عندما استمعت لها، وأدركت مقدار أهمية هذا الأمر بالنسبة لها، وافقت بالرغم من مخاوفي، فقررت أن نبدأ معًا في محاولة أن يكون لنا طفل. نعم، فعلنا ذلك، ولم أندم أبدًا على هذا القرار». أحيانًا، الموافقة على رأي الآخر تستلزم تضحية كبيرة. على كل حال، الحب يشمل دائمًا تضحية.

الاتفاق في وقت لاحق

أما الطريقة الثالثة لحل الصراع، هو ما أطلق عليه «الاتفاق في وقت لاحق». هذا الأسلوب يقول «حاليًا لا أستطيع أن أقتنع بوجهة

نظرك، ولا حتى للتقابل في المنتصف. هل يمكننا أن نتفق الآن على أننا سنظل غير متفقين وسنعاود مناقشة هذا الأمر بعد أسبوع أو شهر لإيجاد حل له؟ في هذه الفترة سنظل نحب بعضنا البعض، نستمتع الواحد بالآخر، وندعم بعضنا البعض. لن نسمح لهذا الأمر أن يدمر علاقتنا معًا». هذا رد فعل منطقي لصراع لا يمكن حسمه الآن، ففي خلال شهر يمكن أن تتغير بعض الأمور أو قد تظهر احتمالات أخرى تستطيع أن تجد من خلالها حلاً يرضي الطرفين.

هل يمكننا أن نتفق الآن على أننا سنظل غير متفقين

في بعض أمور الحياة يكون «الاتفاق في وقت لاحق» هو الحل الدائم، خاصة عندما لا يكون هناك حل «صحيح» والآخر «خطأ»، مثال لذلك طريقة التعامل مع أنبوبة معجون الأسنان ، طريقة ترتيب الأواني في غسالة الأطباق، أو أسلوب التسلية لكل شخص. في مثل هذه الظروف يجب أن يكون الاتفاق الأساسي هو أن يستمر الاختلاف في وجهات النظر، لكن ينبغي أن تكون هناك حلول عملية. على سبيل المثال، إن كان هناك خلاف على طريقة ترتيب الأواني في غسالة الأطباق، فأنه لو قام الزوج بهذه المهمة ،يعملها بطريقته، وكذا أيضًا بالنسبة للزوجة. أما إذا كان الخلاف على نوعية برامج التلفزيون المحببة لكل منهما، فقد يكون الحل هو أن لكل منهما الحق في اختيار ما يشاهدونه في التليفزيون كل ليلة بالتبادل.

بالتأكيد تستطيع أن تصل لحلول لكل الخلافات من خلال طريقة من هذه الطرق الثلاث، وذلك عن طريق خلق جو من الألفة. هذا يحدث من خلال الإصغاء وتقدير رأي الآخر بدلاً من تبادل الاتهامات بالتفكير غير المنطقي. عندما نتعلم أن نحترم رأي الآخر ونحاول إيجاد حلول، سنتمكن من التعامل مع الصراعات الطبيعية التي تحدث في كل علاقة زوجية، ونتعلم أيضًا أن نعمل معًا كفريق. كنت أتمنى أن أكون

قد تعلمت هذا قبل أن أتزوج من كارولين. كان هذا سيجنبنا ساعات من الصراعات التي بلا معنى ولا قيمة.

مناقشة

١. هل واجهت أي صراعات في الشهور الماضية في علاقتك مع الشريك؟

٢. كيف قمت بحلها؟

٣. حاليًا هل لديك أي صراعات لم تصل فيها لتسوية؟

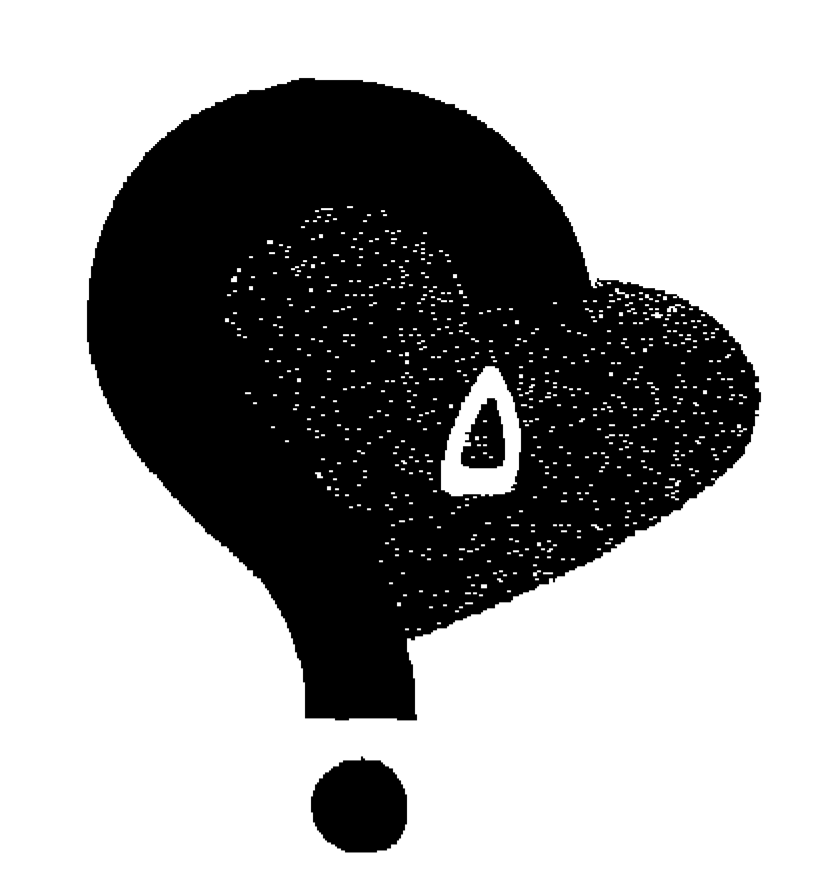
٤. احفظ هذا السؤال واستخدمه عندما تواجه أي صراع بعد ذلك:»كيف يمكننا أن نصل لتسوية لهذا الخلاف الأمر الذي يجعل كل منا يشعر بالحب والتقدير؟»

٥. في هذا الفصل ناقشنا ثلاثة طرق إيجابية لحل الصراعات:
- التقابل في المنتصف
- التقابل في جانب الآخر
- الاتفاق في وقت لاحق

هل استخدمت أي من هذه الاستراتيجيات في حل أي صراع؟ هل شعر كل منكما أنه محبوب ومقدَّر؟

٦. هل تستطيع أن تفكر في موقف تستطيع أن تستخدم فيه «الاتفاق في وقت لاحق» أو «الاتفاق أن لا تتفق» ليكون حلاً لواحد من الصراعات التي تواجهها؟

٧. في رأيك إلى أي مدى يمكن أن تصل أنت وشريكك إلى موقف «الكل كسبان» في مواجهة صراعاتكما؟ ما الذي تحتاج أن تغيّره أو تستمر فيه لتحسن من أسلوبك؟



كنت أود أن أعرف . . .
أن الاعتذار
هو علامة من علامات القوة

كان أبي من أشد المعجبين بجون واين، وعندما شاهد أحد أفلام واين الأخيرة "True Grit" «الثبات الحقيقي» حيث أعلن واين أن «الرجال الحقيقيون لا يعتذرون»، أتخذ أبي من هذه المقولة شعارًا له وكان من أتباع واين. . كان أبي رجلاً رائعًا، ولم يكن مستغلاً، بل لم يكن غضوبًا، إلا أنه كان يفقد هدوءه من حين لآخر فيتكلم بجفاء مع أمي وأحيانًا معي ومع أختي. طوال حياته لا أتذكر أني سمعت منه عبارة اعتذار واحدة. ببساطة أخذته مثلاً لي، وبالتالي كسب جون واين شخص آخر من أتباعه.

لا أقصد أني اتخذت قرارًا واعيًا بأن لا أعتذر مطلقًا، إلا أن فعليًا موضوع الاعتذار لم يكن يخطر ببالي. قبل الزواج، لم أكن أتخيل أني سأعمل أو أتحدث إلى زوجتي بشيء قد يستلزم اعتذارًا، فأنا أحبها، وكنت أنوي أن أجعلها في غاية السعادة، وكنت متأكدًا أنها ستعمل ذات الأمر بالنسبة لي. لكنني بعد الزواج، اكتشفت أمرًا فيَّ لم أكن أعرفه من قبل. اكتشفت أن الفتاة التي تزوجتها لديها بعض

كنت ببساطة أفعل ما كان يفعله أبي. لم أعتذر مطلقاً.

الأفكار التي اعتبرتها أفكاراً حمقاء، وصارحتها بذلك. أتذكر أني صحت في وجهها قائلاً «كارولين... فكري .... إن هذا ليس منطقيًا». أشعلت هذه الكلمات النيران بيننا، الأمر الذي جعل الأمور تسير من سيء لأسوأ.

بعد هذه المصادمات، كنا نظل صامتين ولا نتحدث معًا لعدة ساعات بل وأحيانًا قد تصل القطيعة لعدة أيام. بعد مرور بعض الوقت، أقطع حاجز الصمت وأبدأ الحديث معها وكأن شيئًا لم يكن. قد يستمر الوضع على ما يرام لمدة أيام أو شهور ثم ينفجر الوضع مرة ثانية من خلال كلمات جارحة أو قاسية. لم أكن أعرف وقتها أن هذه الكلمات لا تليق، لكني أدركت هذا الآن. كنت ببساطة أتصرف كما كان يفعل والدي. لم أعتذر إطلاقًا. بل كنت في داخل نفسي ألومها لأجل المشاجرات التي تحدث بيننا. لست في حاجة أن أقول أن علاقتنا الزوجية في السنوات الأولى من زواجنا لم تكن على ما يرام.

بعد زواجنا بوقت قليل، التحقت بكلية اللاهوت وبدأت دراستي اللاهوتية. هناك اكتشفت أن الكتاب المقدس يتكلم كثيرًا عن الاعتراف والتوبة. الاعتراف معناه أن أقرّ أن ما فعلته أو فشلت في عمله هو أمر خطأ. التوبة معناها أنه بإرادتي أتحول عن ما هو خطأ لأفعل ما هو صواب. لقد هزتني كلمات الرسول يوحنا الذي قال «إِنْ قُلْنَا: إِنَّهُ لَيْسَ لَنَا خَطِيَّةٌ نُضِلُّ أَنْفُسَنَا وَلَيْسَ الْحَقُّ فِينَا. إِنِ اعْتَرَفْنَا بِخَطَايَانَا فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ». لقد أدركت أني كنت أضل نفسي. فكوني ألوم كارولين على ما يبدر مني هذا دليل على أني كنت أخدع نفسي. لقد وجدت راحة شخصية عندما اعترفت بخطاياي لله. ولكي أكون أمينًا تمامًا، وجدت أن هذا أسهل جدًا من أن أعترف بأخطائي لزوجتي كارولين.

كلنا بشر والبشر أحيانا يقولون ويعملون أمورا قد تسيء للآخرين

في خلال الشهور التالية تعلمت أن أعتذر، واكتشفت أن كارولين على استعداد تام لقبول اعتذاري. مع مرور الوقت تعلمت هي أيضًا أن تعتذر، وكنت أقبل اعتذارها. بعد أن قضيت معظم حياتي في مجال المشورة، أنا على اقتناع تام أنه لا توجد حياة زوجية صحيحة دون أن يكون هناك اعتذار وغفران. لقد وصلت إلى تلك القناعة، من خلال هذه الحقيقة «أننا كلنا بشر، والبشر أحيانًا يقولون أو يفعلون أمورًا تسيء للآخرين». هذه الكلمات والأفعال القاسية تخلق حاجزًا عاطفيًا بين شخص وآخر. هذه الحواجز لا تختفي بمرور الوقت. لكنها قد تزول بمجرد اعتذار من أخطأ، وقبول الغفران من الطرف الآخر.

منذ عدة سنوات قمت أنا ودكتور چنيفر توماس ذلك المشير المعروف بعمل بحث مشترك عن فن الاعتذار، فيه سألنا مئات الأشخاص سؤالين. السؤال الأول: «عندما تعتذر ما الذي تقوله أو تفعله على وجه التحديد؟» السؤال الثاني: «عندما يخطئ في حقك أحد الأشخاص، ما الذي تتوقع أن تسمعه منه أو أن يفعله على وجه التحديد؟». استطعنا أن نضع الإجابات في خمسة أقسام، وسميناها «لغات الاعتذار الخمس». ما توصلنا إليه بوضوح أن ما قد يقبله أحد الأشخاص اعتذارًا قد لا يقبله الآخر، وهكذا قد يتوه الزوجان وهما يبحثان عن لغة الاعتذار التي يفهمها كل منهما. على سبيل المثال، قد يقول «أنا متأسف» وتقول الزوجة لنفسها «نعم، لكن أليس هناك شيء آخر تريد أن تقوله؟» في واقع الأمر هي مازالت تنتظر اعتذارًا، بينما هو يظن أنه قد قدم اعتذارًا كافيًا.

غالباً لا يفهم الأزواج بعضهم البعض في محاولات الاعتذار

نحن نتعلم لغة الاعتذار من أبائنا. عندما كان كولي طفلاً وكان يضرب أخته چوليا. كانت أمه تقول له «كولي، لا تضرب أختك. اذهب وقل لها (أنا متأسف)». وهكذا يذهب الطفل كولي إلى چوليا ويقول

لها «أنا متأسف». عندما يكون كولي في الثلاثين من عمره ويخطئ إلى زوجته، من الأرجح أنه سيقول لها «أنا متأسف». سيفعل ما علّمته إياه أمه، لكنه لا يدرك لماذا لم تغفر له زوجته بالرغم من أنه اعتذر لها؟ فزوجته لديها لغة أخرى للاعتذار، بالطبع زوجته لها أم مختلفة عن أمه، وقد علمتها أن تقول «أنا أخطأت ، أرجوك أن تغفر لي.» هذا ما ستنتظر أن تسمعه من كولي. بالنسبة لها كلمة «أنا متأسف» ليست كافية للاعتذار.

لغات الاعتذار الخمس

أقدم هنا ملخصًا للغات الاعتذار الخمس التي اكتشفتها من خلال دراستي.

1. عبر عن ندمك

«أنا متأسف» قد تكون هذه هي أول كلمات تعبر بها عن أسفك. لكن الأمر يستلزم منك أن تعبر عن أسفك عن ماذا. عبارة «أنا متأسف» هي عبارة عامة. فعلى سبيل المثال قد تقول «أنا متأسف لأني رجعت إلى البيت متأخرًا ساعة، أنا أعلم أننا كنا على موعد لنذهب إلى السينما معًا، وأنا أدرك أنه قد مر حوالي ثلاثين دقيقة منذ بداية عرض الفيلم ولعلك لا تريدين أن تذهبي الآن، أشعر بندم لأنني لم أستطع أن أحافظ على المواعيد بدقة. لقد انهمكت في عملي بالمكتب.لا أستطيع أن ألوم أحد إلا نفسي، لقد خذلتك».

إن فقدت أعصابك وتحدثت بانفعال، قد تقول «أنا متأسف لأني تحدثت بانفعال، وبصوت مرتفع، أعلم أني تحدثت بقسوة شديدة، الأمر الذي أساء إليك بشدة. فالزوج لا يجب أن يتكلم بهذه الطريقة إلى زوجته، أشعر أنني قللت من قدرك، أستطيع أن أتخيل مدى الأذى الذي كان سيلحق بي إذا تحدثتي إليّ بذات الطريقة التي تحدثت أنا بها إليك. نعم لقد سببت لك ألمًا شديدًا وأنا في غاية الأسف».

لغة الاعتذار هذه هي لغة عاطفية. إنها محاولة للتعبير للشريك عن مقدار الألم الذي تشعر به من كلماتك أو أفعالك التي سببت له ألمًا شديدًا. إن كانت هذه هي لغة الاعتذار للشخص الذي أخطأت إليه. فما يريد أن يعرفه هو «هل أدركت عمق ما سببته له من ألم؟». أي أمر لا يتضمن هذا النوع من الاعتذار يبدو وكأنه لا شيء.

٢. قبول المسؤولية

هذا الاعتذار يبدأ بعبارة «أنا مُخطئ». ثم يسترسل في شرح الخطأ الذي ارتكبه. على سبيل المثال «أنا مخطئ لأني لم أخطط جيدًا لهذا المساء حتى أستطيع أن أحضر مبكرًا. أنا أعلم أنه كان من المفترض أن نخرج معا هذه الليلة. لكني أخطأت في تقديري للوقت الذي أحتاجه للعودة للمنزل لكي نخرج معًا في الوقت المناسب. إن هذا هو خطأي أنا ولا أستطيع أن ألوم أحدًا إلا نفسي».

قد تكون لغة اعتذار الشخص الذي تكلم بأسلوب لا يليق بهذه الطريقة «إن أسلوب حديثي كان خاطئًا. فليس من اللائق أن أرفع صوتي وأتكلم بطريقة قاسية. كان ينبغي أن أكون أكثر انضباطًا وأتحكم في أعصابي. أنا هو المخطئ وأنا أقبل أن أتحمل مسؤولية ما حدث مني».

إن الشخص الذي لغة الاعتذار بالنسبة له هي «قبول المسؤولية» يتوقع أن يسمع منك اعترافًا بأن تصرفك كان خاطئًا. عبارة «أنا متأسف» لمثل هذا الشخص لا يعتبرها اعتذارًا. أنه يريد منك أن تكون على استعداد أن تتحمل مسؤولية ما قلته أو فعلته وتقر بأنك كنت مخطئًا.

٣. التعويض

هنا نجد أن لغة الاعتذار تحاول «تصحيح الأوضاع». قال أحد الأزواج الذي نسي عيد زواجهما «أنا أعرف أني بالفعل خذلتك. لا أستطيع أن

أصدق أني نسيت عيد زواجنا. أنا أدرك أنك تتساءلين ما نوعية مثل هذا الزوج؟ أنا أعلم أني لا أستطيع أن أعيد الزمن للوراء، لكن مازالت الفرصة أمامنا لأعوضك عن خطأي. فكري وأخبريني بما أستطيع أن أعمله لأصحح ما فعلت. نستطيع أن نذهب إلى أي مكان أو نفعل أي شيء. أنت تستحقين أفضل شيء وأريد أن أقدمه لك». إذا كان «التعويض» هو لغة الاعتذار الأساسية لزوجته، فبالتأكيد سيكون لديها اقتراح عن ما يمكن أن يعمله ليصحح الوضع.

الشخص الذي لغة الاعتذار الأساسية بالنسبة له هي «التعويض»، ما يريد أن يعرفه هو «هل مازلت تحبني؟» فما فعلته لا يعبر عن محبتك له لدرجة أنه يتعجب ويقول لنفسه كيف يمكن أن تحبه وتفعل ما فعلت. لهذا ما يطلبه منكِ كتعويض يتفق مع لغة المحبة الأولى الخاصة به. فإن كانت لغة المحبة بالنسبة له هي التلامس الجسدي، قد يقول «هل من الممكن أن تضمني». إن كانت لغة المحبة هي «تقديم الهدايا»، في هذه الحالة من الممكن أن تقدم هدية كتعبير عن المحبة . أما إذا كانت لغة المحبة هي «تقديم الخدمات»، قد يقول «إن أعظم شيء تعمله لي هو أن تنظف جراج بيتنا». بالنسبة لهؤلاء الذين لغة محبتهم هي «الوقت القيِّم»، لعلهم يحتاجون أن يقضوا معًا عطلة نهاية الأسبوع في نزهة خارج المدينة. أما الشخص الذي تعتبر لغة المحبة الأولى بالنسبة له هي «كلمات التقدير»، ستكون كلمات التقدير هي التي تبرهن على المحبة. قد يقول «هل من الممكن أن تكتب لي خطابا يعبر عن حبك لي، شارحًا لماذا أنت تحبني، وما مقدار حبك لي؟» بالنسبة لهؤلاء الكلمات تتكلم بصوت أعلى وأوضح من الأفعال.

٤. التعبير عن رغبتك الصادقة لتغيير سلوكك

يسعى مقدم مثل هذا الاعتذار أن يقدم اعتذاره من خلال خطة

يحاول فيها أن لا يكرر السلوك الخاطئ. قال أحد الأشخاص «الذي فقد أعصابه مرة ومرات» «أنا لا أحب هذا الأمر فيَّ، إنه أمر سيء. أنا أعلم أني ارتكبت هذا الخطأ الأسبوع الماضي. إن هذا الأمر ينبغي أن يتوقف، فأنتِ تستحقين أسلوب معاملة أفضل من هذا. هل من الممكن أن تفكري معي لتساعدينني على أن لا يتكرر هذا الأمر؟» فمن خلال رغبته في التغيير استطاعت زوجته أن تدرك أنه يعتذر بصدق.

قرر هذان الزوجان معًا أنه عندما يشعر الزوج بأنه على وشك أن «يفقد أعصابه» يقول لها «عزيزتي، سأخرج لأتمشى وسأعود بعد فترة قليلة». في هذه الفترة التي يتمشى فيها يهدأ، وعندما يعود بعد ثلاثين دقيقة، قد يقول لها «أنا أحبك جدًا، كنت أحتاج هذا الوقت الذي خرجت فيه لأتمشى. لا أريد أن أفقد أعصابي معك مرة أخرى. أنا أقدِّر مساعدتك لي للتغلب على هذا الأمر». قد تلمح في أعين بعض الناس عدم تصديق اعتذارك لهم إن كان هذا الاعتذار لا يحوي رغبة مخلصة في التغيير. ففي رأيهم إن كنت صادقًا في الاعتذار، ستجتهد في تغيير سلوكك.

٥. طلب الغفران

«هل يمكن أن تغفر لي؟» إن هذه الكلمات هي سيمفونية عذبة لآذان هؤلاء الذين لغة اعتذارهم هو «طلب الغفران». ففي فكرهم إن كنت مخلصًا في اعتذارك ستطلب منهم أن يغفروا لك. بالنسبة لهم الاعتذار لا يعني إلا ذلك فقط. لقد أسأت إليهم ويريدون أن يعرفوا «هل تطلب الغفران؟ هل تريد أن تزيح الحواجز التي صنعتها بتصرفك؟» إن طلب الغفران هو الذي يلمس قلوبهم ويجعلهم يشعرون أنك مخلصًا في اعتذارك.

ما اكتشفته أنا ودكتور توماس أنه عندما يتعلم الزوجان كيف

يعتذر كل منهما باللغة التي يفهمها الآخر. هذا يجعل الغفران أمرًا سهلاً. ما يريد أن يعرفه الناس عندما تعتذر هو هل أنت مخلصًا في اعتذارك أم لا. فهم يحكمون على إخلاصك من خلال ما يعتقدون أنه اعتذار صادق. وهذا معناه أنك ينبغي أن تتعلم لغة اعتذارهم. وعندما تفعل ذلك سيشعرون بمدى صدق اعتذارك.

كارل تعلم أن يقول «أنا متأسف»

قد يكون تعلم الاعتذار أمرًا صعبًا. لعل أحدكم يجد القصة التي ذكرتها في كتاب «لغات الاعتذار الخمس» وسأذكرها هنا تنطبق عليه.

كان كارل يفكر جديًا في أن يتزوج. لذلك حضر هو وخطيبته مادلين أحد الحلقات الدراسية التي تدور حول هذا الأمر. بعد أن أكملا كتابة الاستبيان الذي يتعلق بلغة الاعتذار، قالت له مادلين أن لغة الاعتذار التي تريد أن تسمعها هي عبارة «أنا متأسف».

في أثناء المؤتمر اقترب كارل مني وقال «لكي أكون أمينًا معك، أنا لا أستطيع أن أتذكر إن كنت قد استخدمت هذه الكلمات من قبل. فهي تبدو لي كلمات نسائية لا تتماشى مع رجولتي. لقد تعلمت أن الرجل الحقيقي لا يعتذر. بالنسبة لي هذا يجعلني أشعر أني ما زلت صبيًا».

ثم أضاف بروح الدعابة «أعتقد أني لا أستطيع أن أقول هذه العبارة. إلا أن مادلين مهتمة بها. لعله كان من الأفضل أن لا توزع علينا ورقة الاستبيان الخاصة بلغة الاعتذار».

قلت له وأنا أبتسم «من الممكن أن يكون هذا الاستبيان نافعًا. وأنه من الجميل أن تجيب عليه. دعني أسألك سؤالاً: هل فعلت أمرًا في

حياتك ندمت عليه فيما بعد؟ بعد أن فعلت هذا الأمر هل قلت لنفسك (كنت أتمنى أن لا أفعل هذا الأمر)؟»

هز رأسه وقال «نعم، لقد شربت الخمر لدرجة السكر في الليلة التي سبقت صلاة الجنازة لأمي. لذلك في صباح اليوم التالي كنت غير متزن، ولا أتذكر أي شيء مما قيل في جنازتها».

سألته «كيف كان شعورك إزاء هذا؟»

أجاب كارل « بالطبع كنت مستاءًا جدًا، لقد شعرت أني أهنت أمي. لقد صدمني موتها بشدة، لقد كنت قريبًا منها جداً وكنت أشاركها بأدق تفاصيل حياتي، لذلك شربت الخمر لأهرب من دائرة الحزن، لكني تماديت في الشرب. أدركت أن هذا الأمر كان بالطبع سيحزنها، لقد كانت تتحدث إليَّ دائمًا عن نهمي في احتساء الخمر. أتمنى أن هؤلاء الذين في السماء لا يرون ما نعمله نحن على الأرض لأني لا أريد ان اجرح مشاعرها»

قلت له «سأفترض أنه في لحظة ما سُمح لمن في السماء أن يروا ما يحدث هنا على الأرض، وأن أمك أصيبت بالإحباط بسبب تصرفاتك هنا، ولنفترض أن هناك فرصة لتتحدث إليها ما الذي ستقوله لها؟»

امتلأت عينا كارل بالدموع وقال «سأقول لها أنا بالحقيقة متأسف لأني تسببت في كل هذا الألم لك، أنا أعرف أنه لم يكن وقتًا مناسبًا لأحتسي الخمر. أتمني أن ترجع بي الأيام إلى تلك الليلة، ما كنت سأذهب إلى الحانة، كنت سأقول لها أنا أحبك بحق وأتمنى أن تغفري لي».

وضعت يدي على كتف كارل وقلت له «هل تعرف ما فعلته الآن؟»

اتمنى أن الناس الذين في السماء لا يعرفون ما يحدث في الأرض لأني لا أريد أن أضايقهم

بدأ يهز رأسه وقال «نعم. لقد اعتذرت الآن إلى أمي. إنه أمر رائع» ثم عاد وسأل «هل تعتقد أنها سمعتني؟».

قلت له «أعتقد هذا. واعتقد أنها غفرت لك؟»

قال وهو يمسح دموعه «أنا لم أقصد أن أبكي، إن هذا أمر غير مستحب».

قلت له «هذا أمر آخر. يبدو أنك قد تعلمت أن الرجال لا يبكون أليس كذلك؟»

قال «نعم»

قلت له «مع الأسف. لقد تعلمت أمورًا خاطئة عبر سنوات عمرك. الحقيقة أن الرجال الحقيقيين يبكون. لكن الرجال المصنوعين من البلاستيك هم الذين لا يبكون... الرجال الحقيقيون يعتذرون، لأنهم يقولون «أنا متأسف» عندما يدركون أنهم تسببوا في أذى لشخص ما. أنت رجل بمعنى الكلمة يا كارل، وقد أظهرت ذلك اليوم. لا تنس هذه الحقيقة أبدًا. إذا تزوجت بمادلين، لن تكون أنت الزوج المثالي ولن تكون هي الزوجة المثالية. وليس من الضروري أن تكونا كاملين لتستمتعا بزواج سعيد. لكن من الضروري أن يعتذر كل منكما لشريكه عندما يسيء إليه. إذا كانت عبارة «أنا متأسف» هي لغة الاعتذار الرئيسية بالنسبة لمادلين،فعليك أن تتعلم أن تقولها».

قال: «لقد استوعبت الدرس. أنا مسرور جدًا من حضوري هذه الحلقة الدراسية».

قلت وأنا أتركه «أنا أيضًا سعيد»

بعد حوالي عام، كنت أقود حلقة دراسية في كولومبيا، بكارولينا الجنوبية. في صباح يوم السبت، قبل أن يحضر أحد من المشاركين في المؤتمر رأيت كارل ومادلين قادمين تجاهي. قال كارل «أتينا مبكرين لأننا نريد أن نتحدث معك. أردنا أن نخبرك بأن الحلقة الدراسية التي حضرناها في العام الماضي كانت ذات قيمة كبيرة بالنسبة لنا. كانت نقطة تحول كبرى في علاقتنا. لقد تزوجنا بعد هذه الحلقة الدراسية بثلاثة شهور، وما تعلمناه نتذكره باستمرار».

أكملت مادلين وقالت» أنا لست متأكدة أن علاقتنا الزوجية كانت ستستمر إن لم نكن قد حضرنا هذه الحلقات الدراسية. لم أكن أدري أن العام الأول في الزواج عامًا صعبًا جدًا».

قلت لها «هل كارل يعتذر لك؟»

أجابت «بالطبع، كل منا أصبح ماهرًا في لغة الاعتذار الخاصة بالآخر. إن درس لغات الاعتذار ولغات الحب الخمس من أهم الأمور التي ساعدتنا لنعيش معًا في سعادة».

قال كارل «لم يكن هذا الأمر سهلاً بالنسبة لي، لكن اليوم الذي اعتذرت فيه لأمي كان نقطة تحول في حياتي. لقد أدركت أهمية أن أكون أمينًا في تصرفاتي».

نريد أن نتقدم في العمر معًا، لأجل ذلك أتينا مرة أخرى لهذه الحلقة لننعش ذاكرتنا

سألت مادلين «ما هي لغة المحبة بالنسبة لك؟»

أجابت « تقديم الخدمات. وقد أصبح كارل متمرسًا فيها. لدرجة أنه يغسل الملابس ويرتبها»

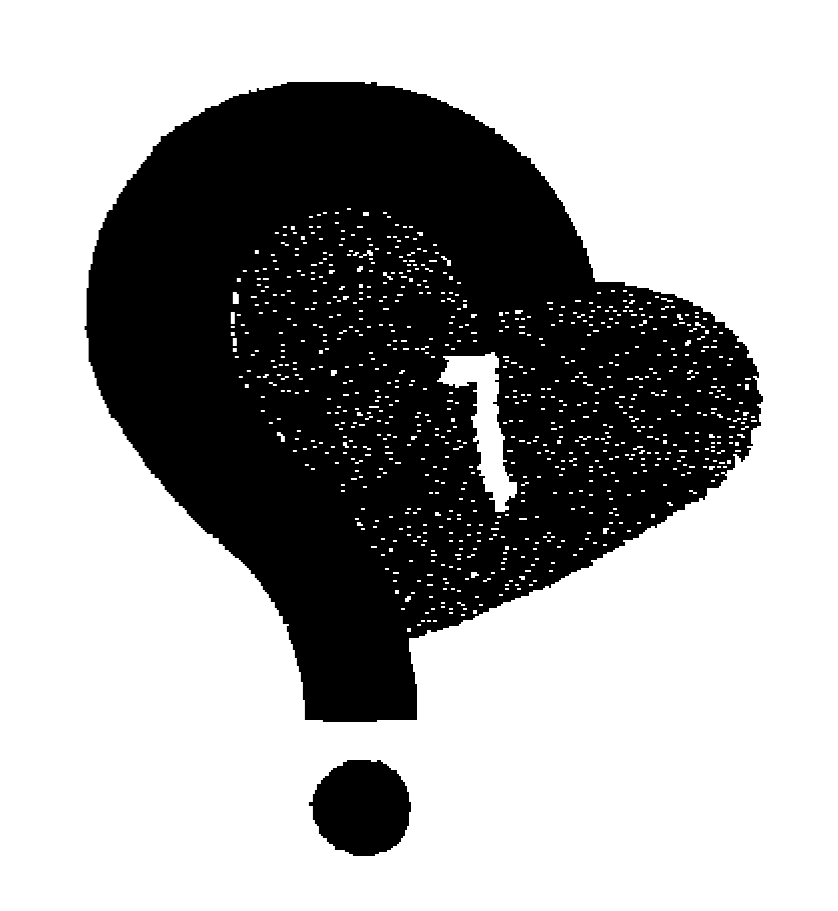
هز كارل رأسه وقال «لم يكن يخطر ببالي أن أفعل مثل هذه الأمور. لكن عليَّ أن اعترف أنه بالنسبة لي أن أقوم بغسل جميع الملابس وترتيبها وكيها كان أسهل عليَّ من أن أقول (أنا متأسف). لكني تعلمت أن أعمل الأمرين. أريد أن يكون زواجنا ناجحًا. إن أهلي وأهل مادلين لم يستمتعا بزواج ناجح. نريد أن نحيا معًا طوال العمر. ولهذا السبب أتينا إلى هذه الحلقة لننهض أذهاننا مرة أخرى. نحن أيضًا نتطلع لنتعلم أمورًا جديدة.»

قلت له وأنا أربت على كتفه «أنت رجل بمعنى الكلمة»

وأنا أرجع بذاكرتي إلى الخلف. كنت أتمنى أن لا أعرف أهمية الاعتذار فحسب بل كيف يكون اعتذاري مؤثرًا. كان هذا سيوفر عليَّ أيامًا كثيرة كنت أعاني فيها من الصمت المؤلم. أملاً أن تغفر لي كارولين الكلمات القاسية التي كنت أقولها لها.

مناقشة

١. هل تتذكر آخر مرة اعتذرت فيها؟ إن كان هذا قد حدث. ما الذي قلته؟
٢. هل تتذكر آخر مرة اعتذر فيها شخص لك؟ هل بدا أنه مخلص؟ هل غفرت لهذا الشخص؟ لماذا غفرت. أو لماذا لم تغفر؟
٣. ناقش مع شريكك. ما الذي تتوقع أن تسمعه في الاعتذار المخلص؟
٤. في الوقت الحالي هل هناك أمر تحتاج أن تقدم عنه اعتذار؟ لماذا لا تفعل ذلك الآن؟



كنت أود أن أعرف . . .
أن الغفران
ليس مجرد شعور

رد الفعل الصحيح للاعتذار هو الغفران. لكن ما معنى أن تغفر؟ قبل أن أتزوج كان لديَّ اعتقاد أن الغفران يزيل الإساءة ويعيد الشعور بالحب. وكنت أتخيل أن هذا الأمر سهلاً. إلا أني أتذكر أنه يومًا من الأيام اتصلت بي كارولين وقامت بإلغاء موعد معي. كان عذرها في هذا أنها تريد أن تذهب للتسوق مع صديقتها. أصبت بصدمة وامتلأت غضبًا. كيف تفكر أن ذهابها للتسوق مع صديقتها أهم من قضاء بعض الوقت معًا؟.

تعايشت مع ألمي وغضبي الداخلي إلى أن التقيت بها بعد يومين. لم يمض وقت قصير من اللقاء وإذا بها تقول لي «هل هناك شيء يضايقك؟» وهنا انفجرت مشاعري كالبركان الجامح وشرحت لها مقدار الإحباط الذي شعرت به كونها تفضل الخروج مع صديقتها للتسوق عن الخروج معي.

عندما أنهيت حديثي الغاضب. قالت لي بكل رقة «أنا متأسفة. كان ينبغي أن أشرح لك الأمر بالتفصيل. إنه ليس كما تتخيل أنني

لم أكن أود الخروج معك. إن هذا الوقت هو عطلة الأسبوع الوحيدة التي تستطيع صديقتي أن تأخذ فيه أجازة من عملها وكانت تريد مني أن أساعدها في شراء هدية عيد ميلاد لأمها. كنت أدرك أني أنا وأنت نستطيع أن نخرج معًا في وقت آخر. لم أكن أقصد مطلقًا أن أضايقك، أنا أفضل أن أكون معك في كل أمسية،عن أن أذهب للتسوق، وأتمنى أن تغفر لي». عندما سمعت هذه الكلمات تبخر كل الغضب من قلبي، كما لو كنت قد وضعت ورقة في الماء وذابت. هنا امتلأ قلبي بالحب الغامر، لقد انتهت الخصومة وعادت علاقاتنا كما كانت ولم أفكر في هذا الأمر ثانية. أنا أعتقد أن هذا هو ما يعنيه الغفران.

إلا أنه بعد الزواج بدا أن موضوع الغفران ليس بالأمر السهل. أتذكر أن بعد ستة أسابيع من زواجنا وفي أمسية يوم من الأيام، حدث بيني وبين كارولين حوارًا منطقيًا، وأحتد الحوار وإذا بها تسرع إلى دولاب ملابسها وترتدي معطف المطر، وتسرع إلى الباب وتخرج في وسط الأمطار الغزيرة. اندهشت من الموقف وبدأت الأسئلة تدور في ذهني. السؤال الأول الذي طرأ على بالي هو «لماذا لم تستمر في الحوار تجادل وتدافع عن وجهة نظرها مثل الرجال؟» إلا أن السؤال الثاني الذي خطر على فكري «ما الذي من الممكن أن يحدث لو لم تعد مرة ثانية إلى البيت؟» وهنا بدأت دموعي تنهار بغزارة وأنا أتعجب وأقول «كيف يحدث هذا ونحن متزوجون منذ فترة قليلة؟» عدت وفتحت التلفزيون محاولاً أن أنسى ما حدث، لكني لم أستطع.

بعد فترة قليلة مرت عليّ مثل دهر من الدهور، وجدت باب المنزل يُفتح والتفت وإذا بي أجد كارولين وهي تبكي وتقول «أنا متأسفة، لقد تركتك لكني لا أستطيع الابتعاد عنك أكثر من هذا. أنا أكره المجادلات، وعندما بدأت تتكلم بصوت مرتفع، أدركت أن الأمر قد يتحول من سيء لأسوء» اعتذرت لها لأني تكلمت معها بصوت مرتفع، لكن في داخل

قلبي لومتها على كل ما حدث من مجادلات. ذهبنا إلى الفراش وكل منا أدار ظهره للآخر.

في اليوم التالي بعد أن فكرت في الأمر بهدوء ، ذهبت واعتذرت لها، واعتذرت هي أيضًا لي. وقال كل منا للآخر «أنا غفرت لك». إلا أن الألم لم يتبخر بعد، ولم يعد أيضًا في داخلي إحساس الحب الدافئ. كان منظر ما حدث ماثلاً أمامي لعدة أسابيع. لم أستطع أن أنسى منظرها وهي ترتدي معطف المطر وتسرع خارجًا بالرغم من المطر، وتغلق الباب من ورائها في عصبية شديدة. كل مرة يتكرر المنظر في مخيلتي أزداد ألمًا.

لم أدرس في الجامعة أي موضوع عن الغفران، ولا أتذكر أنه وقع بين يديّ كتاب عن الغفران. لكن عرفت ببساطة أن ما كنا نردده بعضنا لبعض من كلمات تطلب الغفران لم تستطع أن تعيد مشاعر الحب. الآن وبعد ثلاثين عامًا من العمل كمشير للمتزوجين، تعلمت الكثير عن الغفران. أريد أن أشارككم في هذا الفصل ما تعلمته. دعونا نبدأ في هذه الدراسة.

ما هو الغفران - وما ليس الغفران

عملية الغفران تفترض أن هناك خطأ ما تم ارتكابه. فالتوتر لا يحتاج إلى غفران لكنه يحتاج إلى تفاوض. لكن عندما يتكلم أحدكم أو يتصرف بطريقة غير لائقة تجاه شخص آخر، فلكي يتم استعادة العلاقات، هذا يحتاج إلى اعتذار وغفران. هناك أخطاء كبيرة وهناك أخطاء صغيرة، إلا أن طريقة التعامل معهما واحدة. عندما يخطئ أحد في حق الآخر، سيقام بينهما حاجزًا عاطفيًا. الزمن لن يزيل هذه

في الكتاب المقدس هناك
ثلاث كلمات عبرية وأربع كلمات يونانية ترجمت إلى كلمة غفران

الحواجز. إلا أن الاعتذار الأمين والغفران الصادق كفيلان بإزالة هذه الحواجز. تناولنا في الفصل السابق كيفية الاعتذار الحقيقي . في هذا الفصل سأتحدث عن ما الذي يعنيه الغفران.

في الأسفار المقدسة، هناك ثلاث كلمات عبرية وأربع كلمات يونانية تُرجمت إلى كلمة غفران. وهم مرادفات تحمل ذات المعنى. الفكرة الأساسية هي أن « يسامح» أو «يصفح عن» أو «يعفو» أو «يطرح» أو «يمحو». عندما يتحدث الكتاب المقدس عن غفران الله لنا يقول «كَبُعْدِ الْمَشْرِقِ مِنَ الْمَغْرِبِ أَبْعَدَ (الله) عَنَّا مَعَاصِيَنَا»[1]. فالغفران يزيل الحواجز ويرفع العقاب. وبالتالي لا يطلب الله أن ندفع ثمن أعمالنا الشريرة. عندما نعتذر بإخلاص ونطلب من الله الغفران، سيعفو عنا ولا يعود يوجه هذا الخطأ ضدنا.

يطلب منا الله أن نغفر بعضنا لبعض كما غفر هو لنا. وهكذا فالغفران ليس مجرد مشاعر لكنه قرار. إنه قرار أن تقدم للشخص إحسانًا بدلاً من المطالبة بالعدل. الغفران يزيح الحواجز. ويسمح للعلاقات أن تنمو.

لعله من المناسب أن أشرح لكم عن الغفران من خلال مشاركتكم بأربعة أمور لا يصنعها الغفران.

أولاً. الغفران لا يمحو ما في الذاكرة. أسمع بعض الناس يقولون «إن لم تنس فأنت لم تغفر». أعتقد أن هذه العبارة غير سليمة. يسجل مخ الإنسان كل كبيرة وصغيرة سواء كانت شرًا أم خيرًا، سارة أو محزنة. ويشرح علماء علم النفس بأن المخ عبارة عن جزئين، العقل الواعي والعقل غير الواعي.

الغفران لا يمحو ما في ذاكرتنا

يسجل العقل الواعي كل ما تعيه أنت في هذه اللحظة. على سبيل

المثال، أنا مدرك تمامًا أني أجلس الآن على كرسي. وبإرادتي أستطيع أن أشاركك بكل المناظر والأصوات المحيطة بي. أما الجزء غير الواعي فهو عبارة عن مخزن للخبرات التي مرت عليك من قبل.

هناك بعض الأمور تنساب تلقائيًا من الجزء اللاواعي إلى الجزء الواعي. لكن في وقت معين، نحن قد نختار بإرادتنا أن نُحضر بعض الأمور من عقلنا اللاواعي إلى العقل الواعي. على سبيل المثال إذا سألتني «ما الذي تناولته في الصباح؟» أستطيع أن أصل إلى هذا الرد عندما استحضر هذه الأمور من عقلي اللاواعي وأقول لك «أكلت قطعة من الكيك بالمربى». قبل أن تسألني هذا السؤال لم يكن موضوع ما تناولته في الصباح يشغل حيزًا من تفكيري. لكن بإرادتي استطعت أن أسترجع هذه المعلومة.

تقع بعض الخبرات في عمق عقلنا اللاواعي، وبالتالي قد يكون من الصعب علينا إرجاعها حتى لو بذلنا مجهودًا عظيمًا. على الجانب الآخر، هناك بعض الذكريات تقفز من مستوى العقل اللاواعي لتصل إلى العقل الواعي دون أن نحضرها نحن. هذا غالبًا ينطبق على الذكريات المؤلمة. حتى بعد أن تغفر الإساءة وتزيح الحواجز، قد تجد أن ذكريات هذه الإساءة تقفز ما بين الحين والآخر من عقلك اللاواعي إلى الجزء الواعي، الأمر الذي قد يُولّد عندك إحساس بالألم أو حتى بالغضب. إن مثل هذه الذكريات لا تعني مطلقًا أنك لم تغفر، لكنها تعني أنك مجرد بشر قد تتذكر الأحداث المؤلمة.

كيف تتناول هذه الذكريات المؤلمة؟ أقترح أنك تأتي أمام الله وتقول «يا أبي، أنت تعلم ما يطفو على ذاكرتي، وما ينتابني من مشاعر عندما أتذكر مثل هذه الأمور. أشكرك لأجل النعمة التي منحتني بها لأغفر. ساعدني لأفعل شيئًا ينمّي علاقاتنا». هذه

الصلاة تعني أنك تؤكد على قرار الغفران، وأنك تبحث عن نمو العلاقات في المستقبل.

ثانيًا، الغفران لا يزيل كل آثار الإساءة. على سبيل المثال، كانت الأم تحتاج أن تجري عملية جراحية، لذلك وفرت بعض النقود لهذا الأمر، لكن ابنها سرق هذه النقود وأنفقها في تعاطي المخدرات. إن اعتذر هذا الابن بصدق، من الممكن أن تغفر له - لكن لا تستطيع أن تستعيد هذا المال. لنأخذ مثالاً آخر، أب تخلى عن زوجته وأبنائه، ثم أتى بعد عشرين سنة ليعتذر. قد يغفرون له، لكن هذا الغفران لن يعوضهم عن هذه السنوات. تسبب الزوج وهو في حالة من الغضب في كسر فك زوجته، وأتى بكل إخلاص يقدم لها اعتذارًا، وغفرت له - إلا أن فكها مازال مكسورًا.

لا يزيل الغفران كل نتائج الإساءات

علينا أن ندرك أن كل ما نعمله له نتائج. فالعمل الإيجابي له مردود إيجابي، أما الأعمال السلبية فنتائجها ستكون سلبية. لا يزيل الغفران نتائج الأفعال السيئة.

ثالثًا، الغفران لا يعيد بناء الثقة. أتت إليَّ زوجة كان زوجها يخونها ويمارس الجنس مع امرأة أخرى، ثم قطع علاقته معها وأعتذر لزوجته. قالت لي هذه الزوجة «أعتقد أني غفرت له، لكني لا أثق فيه. هذا يجعلني أتساءل هل أنا بالفعل قد غفرت له». إن الحقيقة التي علينا أن نعرفها أن الغفران لا يعيد الثقة تلقائيًا. إن جوهر الثقة يعتمد على استقامة وأمانة الشخص. وهكذا فالثقة قد تهتز بل وأحيانًا تُدمر عندما يسلك الشريك بعدم أمانة. فعندما لا تفي بعهودك لي، أنا أفقد ثقتي فيك. ولا يكون لديَّ ثقة أنك ستعاملني بأمانة وصدق. إذًا كيف تعيد بناء الثقة؟ بتغيير سلوكك لكي تصبح أكثر مصداقية

وجدير بالثقة. وهكذا إذا لاحظ الشريك أنك لفترة من الوقت تفعل ما تقول، وتكون منفتحًا وتتسم كل معاملاتك بالشفافية، فبلا شك هذه الأمور ستعيد الثقة.

عندما كنت أقدم المشورة لزوجين، كان أحدهما غير أمين في علاقاته الجنسية، ويحاول الآن أن يعيد بناء حياته الزوجية، قلت له، بعد أن تعتذر بأمانة ويغفر لك الشريك، عليك أن تسمح لشريكك أن يفحص كل كبيرة وصغيرة في حياتك . هذا معناه أن له الحق أن يعرف الكتب التي تقرأها ، جهاز الحاسب الشخصي الخاص بك، بل وتليفونك المحمول، وأي معلومات يريد أن يعرفها. بهذه الأمور أنت تقول لشريكك «ليس لديَّ ما أخفيه عنك، لقد غيرت من سلوكي تمامًا، وأريد أن أكون جديرًا بثقتك مرة أخرى». بهذا الاتجاه نحو الانفتاح والشفافية، وإظهار العزم على السلوك بأمانه تُستعاد الثقة. وهكذا، فالغفران لا يعيد الثقة بطريقة تلقائية، لكن الغفران يفتح الباب لاحتمال استعادة الثقة.

رابعًا، إن الغفران قد لا يؤدي دائمًا إلى التصالح. كلمة المصالحة تعني «أن نعيد الانسجام» المصالحة تستلزم العمل معًا في وسط اختلافات وجهات النظر، أن نكتشف طرقًا جديدة لنعمل بها الأشياء، أن نحاول حل خلافات الماضي، وأن نتعلم كيف نعمل معًا بروح الفريق. تُرى كم من الوقت نحتاجه للمصالحة؟ إن هذا يعتمد على كم من الوقت كانا في حالة «عدم انسجام». للبعض قد يحتاج هذا الأمر إلى عدة ساعات، وللبعض الآخر قد يحتاج إلى عدة أيام أو شهور. إلا أن هناك من يحتاج إلى تدخل المشير لان كل من الطرفين ليس لديه مهارة كافية لإعادة بناء العلاقات. ما أقوله أن الغفران لا يعيد الانسجام في العلاقات بطريقة تلقائية، لكنه يفتح أبواب الفرص للمصالحة.

بدأت هذا الفصل بالقول أن الغفران هو رد الفعل الصحي الوحيد للاعتذار. إن كنا نختار أن لا نغفر، فعندئذ ستستمر الحواجز. ويكون هناك توتر بل وتنافر في العلاقات. ولا يمكن أن نقول أن الوقت كفيل بإعادة العلاقات. فالشفاء يحتاج إلى قرار الغفران. والغفران يفتح أبواب النضج.

أريد أن اختم هذا الفصل بأن أسأل سؤالاً آخر. ماذا لو لم يعتذر لك الشخص الذي أساء إليك؟ أعتقد أن أكثر الأمور إيجابية بصدد هذا الأمر هو أن تواجهه بحب وتقول له عما يضايقك، آملاً أن يعتذر وبالتالي أنت تغفر. وإن فشلت محاولتك الأولى، أقترح عليك أن تعيد الأمر مرة ثانية ثم مرة ثالثة. عندما يعتذر سيقول لك «أنا أقدر العلاقات،

ماذا لو لم يعتذر لك الشخص الذي أساء إليك؟

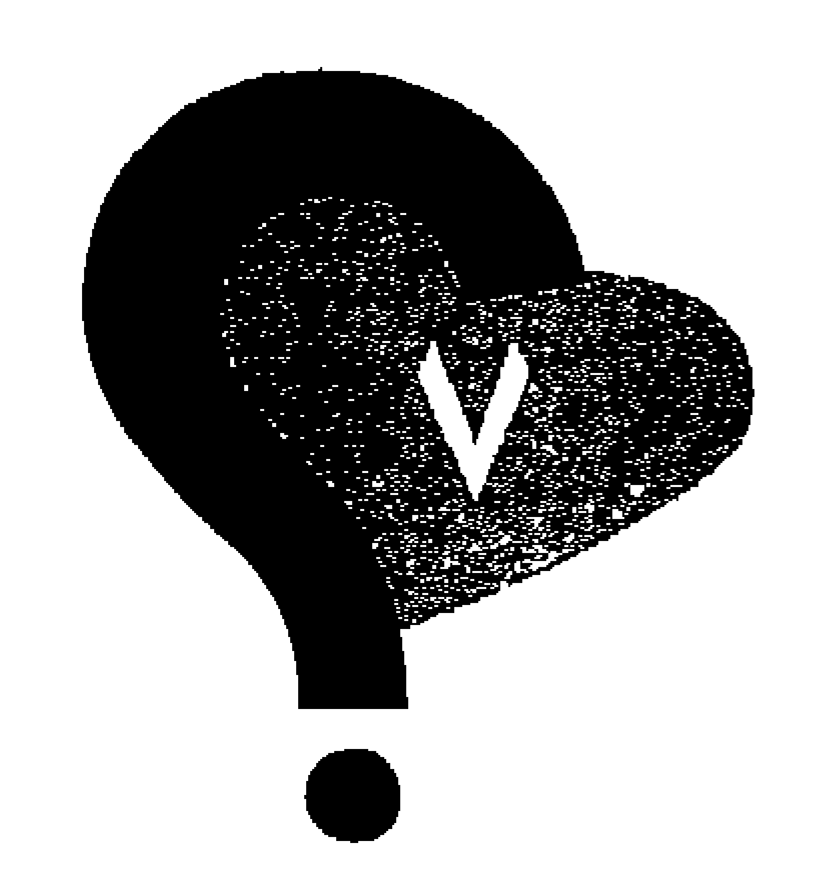
وأريد الآن أتعامل مع هذه المشكلة» وعندما يرفض الاعتذار سيقول «أنا لا أقدر العلاقات وأستطيع أن أتعايش حتى ولو كانت علاقاتنا ستسير على هذا النحو». نحن لا نستطيع أن نرغم أحدًا على الاعتذار لكننا نستطيع أن نمد أفرع الزيتون ونعبر عن استعدادنا للغفران. إن وصلت في النهاية إلى أبواب مسدودة، اتركهم بين يديَّ الله، بل ألقي كل همك وغضبك على الله. لا تسمح بأن يؤثر عدم رغبتهم في إعادة العلاقات على حياتك لئلا يدمرها. فبناء العلاقات الصحية الإيجابية يستلزم الاثنان معًا.

إن كنت قد عرفت ما شاركتكم به في هذا الفصل قبل أن أتزوج، كان الأمر سيكون مختلفًا تمامًا بالنسبة لي خصوصًا في مجال الغفران. كنت سأفهم الأمور وأستطيع أن أتحكم في مشاعري بطريقه صحيحة. كنت سأفهم أن الغفران لا يزيل الغضب أو يعيد دفء الحب بطريقة تلقائية، لكن الغفران هو الخطوة الأولى في إزالة الغضب وإعادة العلاقات. لا يوجد زواج ناجح دون اعتذار أمين وغفران

مخلص. إن تعلمت كيف تعتذر وكيف تغفر، فأنت تضع يدك على أساسين من أهم الأسس في بناء الزواج الناجح.

مناقشة

١. إن كان هناك شخص يحتاج إلى مواجهة صادقة، ما الذي يمنعك من أن تفعل هذا؟
٢. هل هناك شخص لم تغفر له حتى الآن؟ ما الذي يمنعك من أن تغفر له؟
٣. ما هي الحواجز التي تقف بينك وبين من تحب؟ ما الذي ستفعله لتزيل هذه الحواجز؟
٤. عندما يعتذر لك من أساء إليك، هل تغفر له بسهولة أم لا؟ ولماذا؟



كنت أود أن أعرف . . .
أن دورات المياه
لا تنظف نفسها

في البيت الذي نشأت فيه، كانت دورات المياه دائمًا نظيفة، ولم يخطر ببالي يومًا أن هناك أحدًا ينظفها، وليومنا هذا لا أعرف إن كان الذي يقوم بهذه المهمة هو أبي أو أمي. فلم أر إطلاقًا أحدًا منهما يقوم بهذه المهمة. بعد أسبوعين من زواجي أنا وكارولين، سجلت في دراستي بإحدى الكليات وعشنا معًا في بيت للطلبة. كان منزلاً صغيرًا لكنه جميل ونظيف. بعد ثلاثة أسابيع اكتشفت أن لون المرحاض بدأ يتغير وصار لونه قاتمًا، عندئذ ذاك أدركت أن المرحاض يجب أن ينظف. قلت هذا لكارولين، فردت وقالت «أنا أعرف، لكني متعجبة وأتساءل متى ستقوم بهذه المهمة؟» قلت «أنظفه؟! كنت أعتقد أنك أنت ستقومين بهذه المهمة، أنا لا أعرف أن أنظف المراحيض». أجابت وقالت «دعني أشرح لك كيف تقوم بهذه المهمة» ثم عدت وسألتها «ألا نستطيع أن نحضر أي مادة تنظف المرحاض عندما نستعمله وتنساب فيه المياه؟» ردت عليَّ وقالت «إن مثل هذه المواد لا تعمل جيدًا كما إنها إهدار للمال».

قبل الزواج لم يكن يخطر ببالي أني سأكون منظف للمراحيض،

لكن في الفصل الدراسي الثاني أصبحت متمرسًا في هذا العمل، فلقد التحقت للعمل بعض الوقت في شركة متخصصة في تنظيف المراحيض، وكنت أذهب من مكان لآخر لأقوم بهذه المهمة، وبعد أن تدربت جيدًا، كان تنظيف مرحاض بيتنا الصغير أمرًا سهلاً.

دعني أسألك سؤالاً شخصيًا، بعد الزواج من سيقوم بمهمة تنظيف المراحيض في بيتكما؟ اكتشفت في جلسات المشورة للمخطوبين أن كل الرجال يعتقدون أن هذه هي مهمة الزوجة، بينما يعتقد كل النساء أن هذه هي مهمة الزوج. بدون مثل هذه الجلسات في المشورة، لن يفكر أغلب الأزواج في من سيقوم بهذه المهمة، لكن بعد ثلاثة أسابيع من الزواج يكتشفون أن المرحاض لا ينظف نفسه.

من يفعل ... هذا؟

كتبت هذا الأمر ليس لأني مهتم بمن سيقوم بتنظيف المرحاض، لكن الذي يقلقني هو أن تتزوجا دون أن تناقشا من سيقوم ببعض الأمور بعد الزواج. هذا ما يسميه علماء الاجتماع «الأدوار الزوجية». عدم وضوح دور كل شريك، هو من أكثر المشكلات التي تصنع توترًا في الزواج في عصرنا الحديث. في الأجيال السابقة، عندما كان الأب مسؤولاً تمامًا عن الإنفاق على أسرته وكانت المرأة تعمل في البيت، كان هناك وضوح رؤية بالنسبة لدور كل منهما، إلا أنه في عصرنا هذا، حيث تعمل معظم الزوجات، فهن يتوقعن من أزواجهن أن يشتركوا في بعض الأعمال المنزلية. إن لم تتناقشا معًا وتتفقا على دور كل منكما، قد يكون هذا الأمر مصدرًا أساسيًا للخلاف في بداية الزواج.

عدم وضوح دور كل شريك هو من أكثر المشكلات التي تصنع توترا في الزواج في عصرنا الحديث

هناك عدة عوامل تلعب دورًا عندما تقوم بمناقشة دور كل من

الزوجين. أولاً، كل منكما تربى في بيئة مختلفة. قالت الزوجة الشابة «كان أبي هو الذي ينظف أرضيات منزلنا بالمكنسة الكهربائية صباح كل سبت قبل أن يغسل سيارته. الآن، زوجي يتوقع أن أقوم بتنظيف الأرضيات ثم أخذ السيارة إلى ماكينة الغسيل الآلي. أنا لا أصدق أنني تزوجت هذا الرجل الكسول». قال الزوج «كانت أمي هي التي تنظف أرضيات منزلنا بالمكنسة الكهربائية دائمًا. لم يخطر ببالي مطلقًا أن تتوقع مني زوجتي أن أفعل هذا الأمر. أما بالنسبة للسيارة، فالأمر يعتمد على قدرتي المادية. لماذا أضيع من وقتي ساعتين صباح كل يوم سبت في حين أستطيع أن أذهب إلى مركز غسيل السيارات وفي ظرف ثلاث دقائق أنتهي من هذه المهمة مقابل ثلاثة دولارات. في أسرتنا لم يغسل أحد منا السيارات، وكل ثلاثة أشهر ندفع اثني عشر دولارًا لتنظيفها جيدًا.أنا لا أدري لماذا يسبب لها هذا الأمر إزعاجًا».

يسبب هذا الموضوع لها إزعاجًا لأن هذا التصرف بالنسبة لها يعني أن زوجها شخص لا يتحمل المسؤولية. توقعاتها لم تجد أي استجابة لديه، لأن النموذج الذي رآه في طفولته كان يختلف تمامًا عن توقعاتها. أحد التمرينات التي أقدمها في مجال المشورة هي أن اطلب من الفتاة أن تكتب قائمة بكل الأعمال المنزلية التي كان والدها يقوم بعملها، وكل المسؤوليات التي كانت والدتها تقبل أن تعملها. وأطلب من الشاب ذات الأمر. بمجرد ما يكتبا هذه القوائم، نبدأ في فحصها لنرى في أي الأمور تتفق نماذج أبويهما وفي أي الأمور تختلف. ثم أشجع الخطيبين لكي يتناقشا معًا عن ما يتوقعوه في زواجهم من اختلاف واتفاق مع نماذج والديهما. تجاهل أو إنكار تأثير الوالدين على ما تتوقعه من الشريك هو علامة من علامات عدم النضوج. فالنضج الفكري هو الذي يجعل الخطيبان ينفتحان معًا ليناقشا كل توقعاتهما. وعندما يكون هناك خلاف في وجهات النظر، سيتحاورا معًا ليصلا إلى اتفاق قبل أن يتزوجا.

من أين تأتي هذه الأفكار؟

التأثير الثاني الذي يؤثر في تحديد الأدوار الزوجية ينبع من وجه نظرك عن دور الرجل ودور المرأة. من خلال قناعتك ستجيب على هذا السؤال «ما الذي يفعله الرجل وما الذي تفعله المرأة في العلاقات الزوجية؟». الإجابة على مثل هذا السؤال تعتمد أساسًا على الخلفية الثقافية والعلمية، على سبيل المثال ، إذا كانت الفتاة قد درست في الجامعة، وتعاملت مع أستاذة تتمتع بشخصية قوية، فهذا سيولد في داخلها أفكار قوية عن ما الذي ينبغي أن تفعله المرأة وما الذي لا تفعله في العلاقات الزوجية. من الجانب الآخر، إذا كانت تدرس في جامعة محافظة، خصوصًا لو كان لها مرجع ديني، هنا تتولد لديها أفكار مختلفة تمامًا عن دور المرأة في الزواج. هذا أيضًا ينطبق على الرجل، فمعتقداته الدينية وثقافته العلمية يؤثران بشدة على تفكيره في دور كل من الرجل والمرأة في العلاقات الزوجية. من الحماقة أن نتجاهل مثل هذه المؤثرات أو نعتقد أن الحب سوف يتغلب على كل هذه المؤثرات. إن لم تتناقشا في هذه الاختلافات قبل الزواج، فقد تتسبب في تعكير الصفو بينكما.

إن كان الزوج يشعر بالحرج أن يقول لأصدقائه أنه يغسل الأطباق، وهي ترى أن غسيل الأطباق علامة من علامات الرجولة، عندئذ سيمثل غسيل الأطباق نوعًا من التوتر العاطفي في علاقتهما. إن كانت هي تشعر أن الزوجة لا ينبغي أن تطهو كل الطعام وعلى الزوج أن يشارك في هذا الأمر، ومن الجانب الآخر هو لا يجيد فن الطهي، عليهما أن يتحاورا ليصلا إلى اتفاق قبل الزواج. إما أن تغير هي من رأيها أو يلتحق هو بمدرسة ليتعلم الطهي. فتفكيرك في دور الرجل ودور المرأة سيؤثر في توقعاتك بالنسبة للأدوار في الحياة الزوجية.

ما الذي يتميز به كل منكما؟

هذا يأتي بي إلى العامل الثالث الذي يؤثر في رأيك عن دور كل طرف وحقيقة أن لكل طرف مهارات خاصة. عندما نتناول موضوع الطعام، قد يكون أحدكما مميز في شراء الطعام من أسواق الجملة بأسعار ممتازة، بينما يشتري الآخر ما هو ضروري بالنسبة لإعداد طعام اليوم. قد يكون أحدكما ماهرًا في عمل المخبوزات بينما يكون الآخر ماهرًا في الشواء. قد يكون أحدكما ماهرًا في إزالة الأتربة من على الأثاث بينما لا يستطيع الآخر أن يرى هذه الأتربة. قد يعرف أحدكما أن يعتني بالحديقة التي حول المنزل، بينما لا يتمتع الآخر بهذه المهارة. قد يكون أحدكما ماهرًا في العمل على الحاسب الآلي، بينما لا يعرف الآخر إلا أن يرسل رسائل إلكترونية.

من المهم أن ندرك قدراتنا المختلفة ونستخدمها في تعميق روح الوحدة

نحن لسنا في حاجة أن تكون لنا ذات المهارات، لكن من المهم أن ندرك قدراتنا المختلفة ونستخدمها في تعميق روح الوحدة ولفائدة حياتنا الزوجية. ففي فريق كرة القدم، يكون لكل اللاعبين هدف واحد، لكن لكل لاعب دور مختلف. يضع المدرب كل لاعب في مكان مختلف بحسب مهاراتهم، وذلك للحصول على أفضل نتيجة. ينبغي أن تساعدنا هذه القاعدة لتحديد الأدوار في الحياة الزوجية.

ما تحب وما لا تحب

العامل الرابع الذي يساهم في الاتفاق على من يقوم بالمهام المعينة يتعلق بالحقيقة البسيطة ألا وهي أن كل منا يحب بعض الأشياء ولا يحب البعض الآخر. قد يكون للاثنين مهارة تسجيل بنود الإنفاق لكن ترى هي أن تحديد بنود الإنفاق والالتزام بها أمر ممتع لها، لكن هو يرى أن هذا الأمر بالنسبة له محنة. قد يجد هو في تنظيف

الأرضيات بالمكنسة الكهربائية أمر يُظهر فيه براعته، أما هي فتراه عمل شاق. قد تستمتع هي بأن تدفع الفواتير الشهرية، أما هو فقد يتضايق من هذا الأمر. أرجو أن ندرك أن معرفتنا بما نحب وما لا نحب أمرًا حيويًا في رسم الأدوار لكل منا. نعم قد يكون الأمر المثالي أن يعمل كل منكما الأمر الذي يحبه، لكن إن كان هناك أمر لا تحبون أن تعملوه، فعلى أحدكما قبول مسؤولية القيام بهذا العمل غير اللطيف. إلا أنه ينبغي أن تضعا في اعتباركما وأنتما تقرران من سيقوم بأداء المهام المختلفة أن هناك أمورًا قد تحبوها وأخرى لا تحبوها.

تدريب عملي

أريد أن أقدم لكما تدريبًا عمليًا سيساعدكما في تحديد لا من سيقوم بتنظيف دورات المياه فحسب، بل من سيقوم بعمل كل الأمور الأخرى الضرورية. إن كنت تفكر في الزواج جديًا، اكتب في ورقة جميع ما يطرأ على بالك من أمور ينبغي أن تتم، لتحتفظ ببيتك منظمًا. تأكد أن هذه القائمة تحتوي على جميع المشتريات، إعداد الطعام، غسيل الملابس والمفروشات، تنظيف الأرضيات،...... اطلب من خطيبتك أن تفعل ذات الأمر. بعد ذلك احضرا القائمتين معًا، واكتبا معًا قائمة موحدة تحوي ما جاء في القائمتين.

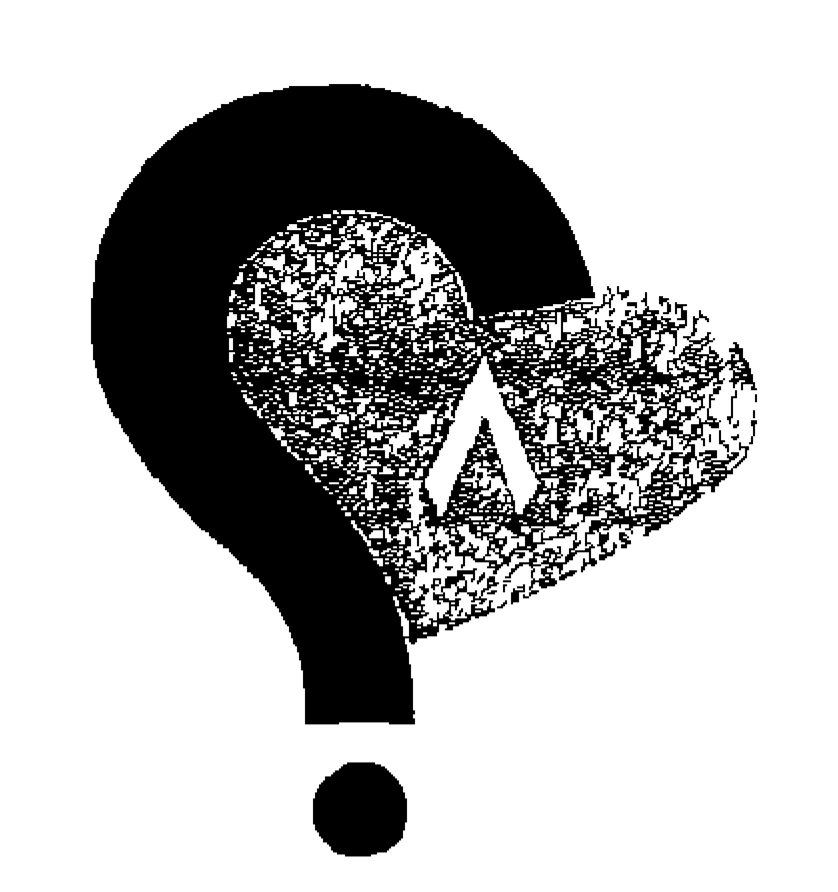
بعد أن يأخذ كل منكما نسخة من القائمة الموحدة، يجلس منفردًا ليقرأ كل ما جاء فيها بعناية. ضع أمام كل بند ترى أنه سيكون من مسؤولياتك الحرف الأول من اسمك. إن كنت ترى أن هناك بعض الأمور ستكون مسؤولية مشتركة، ضع أول حرف من اسمك وأول حرف من اسم خطيبتك، لكن ضع خطًا تحت اسمك أو اسم الشريك ألذي سيكون هو المسؤول الأول عن هذا الأمر. ما فعله الشاب ستفعله أيضًا الفتاة. بعد أن تكملا هذه المهمة، اجلسا معًا في أمسية هادئة وتناقشا فيما اتفقتما أو اختلفتما عليه. من سيقوم بالمهمة

الرئيسية في كل بند. عندما يكون هناك اختلاف، فالأمر يحتاج إلى حوار. هنا تشاركا معًا بصدق وانفتاح في الأسباب التي جعلت كل واحد منكما يختار أو لا يختار بعض المسؤوليات. وبعد أن تسمعا لبعضكما البعض باهتمام وتعاطف، اتفقا معا على عن من سيقوم بهذه المسؤوليات. (إن لم تصلا لاتفاق قبل الزواج، ما الذي يجعلكما تعتقدان أنكما ستتفقان بعد الزواج؟)

الانتهاء من هذه المهمة لا تعني أن كل من أخذ مسؤولية سيستمر في عملها طوال العمر، فبعد ستة أشهر من الزواج، قد يحتاج الأمر إلى إعادة النقاش حول بعض المسؤوليات. لكن هذا الأمر يعني أنك ستتقدم على الزواج بإدراك أعمق لتوقعات كل شريك من الآخر. إن هذا التدريب الذي يحدد من سيقوم بكل مهمة بلا شك سوف يجنبكما الكثير من الصراعات، ويجعل الحياة أكثر انسجامًا بالنسبة لكليكما.

مناقشة

١. إن كنت قد تربيت مع أبيك، ما هي المسؤوليات التي كان يقوم بها؟
٢. ما هي المسؤوليات التي كانت تقبل أمك أن تقوم بها؟
٣. إن كنت تفكر جديًا في الزواج، أكمل التدريب الذي ذكرته من قبل؟



كنت أود أن أعرف . . .
أننا كنا نحتاج إلى
خطة للتعامل مع أموالنا .

عندما بدأت أنا وكارولين في التواعد ثم الإعداد للزواج، لم يخطر ببالنا أننا نحتاج لمناقشة كيف نتعامل مع ميزانيتنا. لقد كنا حديثي التخرج، ولم يكن لدينا أي أموال. أثناء فترة الدراسة كنا نعيش في بيوت الطلبة الملحقة بالجامعة. لم أؤجر شقة، لم أدفع فاتورة للكهرباء، لم يكن لديَّ التزام بمصروفات سيارة، ونادرًا ما كنت أشتري ملابس. كنت أعمل في وظيفة لجزء من الوقت لأستطيع أن أدفع مصروفات الدراسة بالجامعة. بعد نهاية دراستي في السنة الأولى في الجامعة، اشترى لي والديَّ سيارة ودفعا لي قيمة التأمين. أما الملابس التي كنت ألبسها فكانت عبارة عن الهدايا التي تُقدم لي في عيد الميلاد (الكريسماس) وعيد ميلادي من أفراد الأسرة. كانت كارولين تشابهني تقريبًا في كل هذه الأمور، إلا أنها قبل أن تبدأ دراستها الجامعية، عملت لمدة عام لتستطيع أن تؤجر شقة خاصة بها وتستطيع أن تدفع كل التزاماتها.

كانت الخطة المالية الوحيدة لنا أن تعمل كارولين عملاً كل الوقت وأنا أركز في دراستي الجامعية. استمرت هذه الخطة لمدة شهرين.

كان عملها يستلزم منها أن تبدأ العمل منذ الساعة الخامسة والنصف صباحًا. لم تكن كارولين من نوعية الشخصيات «النهارية». بدأت صحتها تتدهور، لذلك قررنا معًا أن هذه الخطة لا تصلح، لذلك رأينا أنه من الأصلح أن يبحث كل منا عن عمل لجزء من الوقت. وجدت هي عملاً لدى أحد أساتذتي بالجامعة، أما أنا فوجدت عملاً في أحد البنوك. لم نكسب مالاً كثيرًا، لكنه كان كافيًا لدفع إيجار الشقة، شراء مستلزماتنا، دفع الوقود للسيارة والطعام الذي يكفينا فقط. لم نشتري أي ملابس لمدة ثلاث سنوات. بعد أن انتهيت من دراستي الجامعية بدأت عملاً مستديمًا وأصبح دخلنا معًا ١٥٠ دولارًا.

في هذه السنوات لم يكن لدينا أية مشاكل مالية لأننا لم يكن لدينا أي مال. عندما يتفق الزوجان على التضحية بصفة مؤقتة للوصول لأهداف محددة- التي كانت بالنسبة لنا تخرجنا من الجامعة، وأن يكون لدينا ما نستطيع به أن نلبي ضروريات الحياة - ففي الأغلب لن يكون لديهم أي صراعات بشأن المال. في الحقيقة بدأت صراعاتنا المالية بعد أن بدأنا نكسب أموالاً.

في هذه السنوات لم يكن هناك أية مشاكل خاصة بالمال لأنه لم يكن لدينا أي مال

حتى ذلك الوقت لم نناقش أية خطة للتعامل مع أموالنا. فبعد ثلاث سنوات من التضحيات، بدأنا نتحمس للإنفاق. لكن كانت آراؤنا مختلفة تمامًا بخصوص ما نشتريه ومتى نشتريه. وكما هو الحال مع كثير من الأزواج، لأنه لا توجد خطة واضحة المعالم، أصبحنا ونحن نتعامل مع ميزانياتنا وكأننا في ساحة للقتال. لن أضيع وقتك بذكر مناوشاتنا الخاصة، لكن ما أريد أن أقوله هو أنه إذا كان لدينا خطة مسبقة قبل الزواج بشأن ميزانيتنا، كنا جنّبنا أنفسنا الكثير من الصراع. أريد أن أشارككم في هذا الفصل بخطة بسيطة لإدارة

الأموال ساعدت آلاف الأزواج لتجنب الصراعات بسبب الميزانية. تعالوا بنا نبدأ من البداية.

«مالنا»: يبني الوحدة

الحجر الأول في الأساس لوضع خطة للميزانية هو الاتفاق على أنه بعد الزواج لن يكون هناك «مالي» و«مالك» لكنه «مالنا». جوهر الزواج هو الرغبة في الوحدة. فنحن نخطط للحياة معًا في كل الأحوال، في حلوها ومرها. هذا معناه أننا سنضع أموالنا معًا ونعمل كفريق في تقرير مجالات الصرف التي نصرف فيها أموالنا. بذات المنطق، ستصبح ديونه وديونها «ديوننا»، وعلينا أن ندبر خطة لتسديد هذه الديون. هذا يسري أيضًا على مدخراته ومدخراتها فتصبح «مدخراتنا». إذا لم تكن مستعدًا لهذه الوحدة، فأنت غير جاهز للزواج.

ديونه وديونها ستصبح ديوننا

الادخار، المشاركة، الإنفاق

الخطوة الثانية في وضع خطة للميزانية هي الاتفاق على النسبة المحددة للادخار، للإنفاق، للمشاركة. يوجد ثلاثة مجالات أساسية للتعامل مع المال. إما أن تنفقها، أو تتبرع بها، أو تدخرها. لذلك تحديد النسبة لكل من هذه الأقسام خطوة مهمة لوضع خطة للميزانية.

على مر السنين شجعت الأزواج أن يتبنوا «خطة ١٠ - ١٠ - ٨٠». ادخر واستثمر ١٠٪ من صافي دخلك. الغرض الأول للادخار هو إيجاد ميزانية لمواجهة الظروف الطارئة كالمرض أو البطالة. أما الغرض الثاني من الادخار هو تسديد أي ديون من خلال كروت الائتمان. إلا أن الغرض الثالث للادخار هو للمشتريات الكبيرة مثل شراء سيارة أو شقة. (الادخار الخاص بالمعاش هو جزء من ترتيبات جهة العمل

كالتأمينات. لذلك أنصح بشدة الاشتراك في أي برنامج تأميني مقدم من خلال جهة العمل)

لكن هناك نسبة ١٠٪ أخرى تخصص للعطاء. إن هذا الأمر هو تعبير عن الامتنان لله على عطاياه. تشجع التعاليم اليهودية بل وأيضًا المسيحية على تقديم ١٠٪ من الدخل. أسعد الناس ليسوا هم الذين يمتلكون القدر الأكبر من المال، بل الذين تعلموا أن يشعروا بالرضا من خلال مساعدة الآخرين. الكتاب المقدس يشير إلى هذا من خلال القول «مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ».[1]

بالنسبة لي أنا وكارولين لم يكن لدينا أي مشكلة في تقديم العشور. لقد تعلمنا ومارسنا هذا المبدأ من والدينا. لذلك اتفقنا على أن يكون هذا أسلوب عطاءنا ولم نندم أبدًا على هذا القرار. لكن إذا كان هذا المبدأ جديدًا على أحد الطرفين، فإنه يستلزم بعض الحوار والتفاوض للوصول إلى نقطة اتفاق بشأن هذا المبدأ. إذا لم تستطيعا الاتفاق على تقديم ١٠٪، فيجب الاتفاق على النسبة التي ستخصصانها لهذا الأمر. إن هذا الأمر الذي ستتفقان عليه قبل الزواج سيجنبكما الجدال في هذا الأمر بعد الزواج.

نسبة الـ ٨٠٪ الأخرى

بعد أن ناقشنا طريقة التصرف في نسبة ٢٠٪ من دخلك، أتحدث الآن عن النسبة المتبقية وهي ٨٠٪ التي تستخدمها للإنفاق على تسديد إيجار المنزل،الخدمات، التأمين، المفروشات، الطعام، الملابس، المواصلات، الدواء، النزهة، الخ. أما كيفية توزيع هذه النسبة هو قرارك. كلما خصصت مبلغًا أكبر للسكن، كلما قلت نسبة الإنفاق في البنود الأخرى. الخطأ الشائع بين المتزوجين حديثًا هو شراء أو إيجار شقة أكبر من إمكاناتهم.

قبل الـزواج ، من الصعب أن تعرف القيمـة الفعلية للصرف على السـكن والخدمات وأشـياء أخرى من القائمة السابقة. لذلك أنصح الذين يسـتعدون للزواج أن يسـتعينوا بزوجين قـد تزوجوا فـي خلال الثـلاث سـنوات الأخيرة ليتبصـروا مـن خلالهمـا ببنـود المصروفـات وخاصة إيجار أو شراء سكن. دعهم يقدمون لك الأفـكار عن التكلفة التقريبية عن قيمة السـكن وتأثيثه. قد يكونوا على استعداد بالمشـاركة بالرأي في تكلفة بنود الإنفاق الأخرى. هذا يعطيـك فكـرة واقعية عن ما يجب أن تتوقعـه. لكنني أقدم نصيحة عامـة، ألا وهي أنـه من الأفضل أن لا تنفق أكثر من ٤٠٪ من دخلك في السكن والخدمات.

الخطأ الشائع الذي يرتكبه الأزواج حديثي الزواج هو شراء وإيجار شقة أكبر من إمكاناتهم

الحكمة في الشـراء تؤثر بشـدة على الميزانيـة. برغم الفكاهات التي نسـمعها عن تلك الزوجة التي أنفقت خمسـة دولارات في وقود السـيارة لتذهب إلى أحد محـلات البيع بالجملة لتوفـر دولارين، لكن الحكمة في المشتريات تستطيع أن توفر لك كثيرًا في الإنفاق. إن هذا الأمر يسـتلزم بعض الوقت والمجهود، ويحتـاج إلى بصيرة وتخطيط، وستتضح فوائده في توفير بعض المال للاحتياجات الأخرى. فن التسوق الجيد أمر يسـتحق أن نتعلمه ونبذل فيه الجهـد. ويمكنك أن تتعلم بعـض الإرشـادات التـي تسـاعـدك على التسوق بحكمة في كتاب (The Little book of Big Savings)[١]

لكـن هناك أمرًا آخر من المهم جدًا أن يناقشـه كل زوجين، ألا هو الشـراء عن طريق كروت الإئتمان.إذا كان لديَّ علم أحمر فسـوف ألوح به هنا. وسـائل الإعلام تصرخ من كل جهة «اشـترِ الآن، ادفع لاحقًا». مـا يخفيه هـذا الإعلان أن مـا تشـتريه الآن دون أن تدفع، ستسـدده بقيمة أكبر. فنسبة الفائدة على حسابات الاستدانة واسعة المدى،

قد تصل إلى ١٨- ٢١٪. يجب أن يقرأ الزوجان بعناية شروط الشراء بكروت الإئتمان وأن يدركا أن التكلفة لا تساوي الشراء النقدي في كل الأحوال.

قاعدة أساسية هي , لا تستخدم كارت الائتمان إلا في حالات الطوارئ (العلاج) والضروريات الهامة (صيانة السيارة، الأجهزة الرئيسية). ثم، سدد الدين في أسرع وقت ممكن. لا تستخدم الكارت في شراء أشياء غير أساسية. الأفضل أن تقتصد ثم تشتري نقدًا. اقترح بعض الاستشاريين الاقتصاديين ألا يمتلك الأزواج كروت ائتمان. ما أقترحه هو أنك عندما تستخدم كروت الائتمان حاول أن تسدد الدين على وجه السرعة.

لماذا نستخدم كروت الائتمان؟ لأننا نريد أن نمتلك الآن ما لا نستطيع أن ندفع ثمنه الآن. في حالة شراء شقة، ربما يكون هذا القرار قرارًا اقتصاديًا حكيمًا، لأن قيمة الشقة ستزداد. فإذا كان لدينا المبلغ اللازم كدفعة أولى ونستطيع أن ندفع الأقساط الشهرية، فهذه الصفقة تعتبر صفقة حكيمة.

على الجانب الآخر معظم مشترواتنا لا ترقى للقيمة المدفوعة فيها، حيث تهبط قيمة ما نشتريه بمجرد شرائه. فنحن نشتري هذه الأشياء، وليس لنا القدرة على شرائها، فندفع ثمنها مضافًا إليها الفائدة على كروت الائتمان وفي نفس الوقت يستمر نزول قيمة ما اشتريناه.

أعلم أن هناك بعض «الضروريات» في مجتمعنا، لكن لماذا يحصل زوجين حديثي الزواج على ما استطاع والديهم أن يمتلكوه بعد ثلاثين سنة؟ لماذا يجب أن تمتلك الأكبر والأفضل الآن؟ هذه الفلسفة تدمر

بهجة الطموح والحصول على أشياء جديدة. إن احتياجات الحياة إلى حد ما قليلة يمكننا تسديدها بالدخل الحالي. أنا لا أعترض على التطلع لامتلاك أشياء أكثر وأفضل إذا كانت ستُستخدم للخير. لكني أقترح أن تعيش الحاضر وليس المستقبل، اترك أفراح المستقبل لنجاحات المستقبل واستمتع بالحاضر بما تمتلكه اليوم.

لماذا نستخدم كروت الائتمان؟ لأننا نريد أن نمتلك الآن ما لا نستطيع أن ندفع ثمنه الآن

لمدة سنوات طويلة تبنيت أنا وزوجتي فكرة أسعدتنا. كانت هي «كم عدد الأشياء التي يمكننا الاستغناء عنها برغم أن الآخرين يرون أنه لا يمكن الاستغناء عنها». لقد بدأنا هذه اللعبة في سنوات الضغط المادي التي عشناها أثناء دراستنا، لكننا استمرينا فيها بعد ذلك.

هذه اللعبة كانت هكذا، نذهب إلى أحد المحلات الكبيرة كل أسبوع ونتجول في الممرات، نتوقف أمام ما يجذب انتباهنا . فنقرأ ما على الغلاف ونقول لبعضنا البعض «أليس رائعًا أننا نستطيع أن نستغني عن هذا الشيء؟» ثم في نهاية جولتنا نخرج ونرى أنه بينما الآخرين يمسكون البضائع بأيديهم، أمسك أنا بيد زوجتي، ونقول لبعضنا نحن لا نحتاج لهذه الأشياء لنكون سعداء. أنا أنصح المتزوجين حديثًا أن يلعبوا هذه اللعبة.

فكرة عملية أخرى تجنب الأزواج الكثير من المآسي، هو الاتفاق على عدم شراء أحد الزوجين أي شيء كبير دون الرجوع إلى شريكه والتشاور معه للوصول لاتفاق بشأن هذا الأمر. كما يجب تحديد القيمة المادية لما نقصده من عبارة «شيء كبير». فمثلاً يمكن أن يتفق الزوجان أن أي منهما لا يشتري أي شيء أكثر من ١٠٠٠ جنيه دون أخذ موافقة الآخر.

نعم فمثل هذا القرار قد يجعل بعض المتاجر أقل سعادة. لكن في ذات الوقت سيجعل الزوجان أكثر سعادة.

من المسؤول عن تنظيم الميزانية؟

الاقتراح الأخير الذي أود أن أقدمه، هو الاتفاق قبل الزواج على من الذي سيكون مسؤولاً عن تنظيم الميزانية. هذا الشخص هو المسؤول عن دفع الفواتير ومتابعة حسابات البنك، وهو أيضًا المسؤول عن متابعة التزام الطرفين بما اتفقا عليه في خطة الإنفاق. إلا أن هذا لا يعني أن هذا الشخص يكون صاحب القرار في الأمور المادية، لأنه قرار الاثنين معًا.

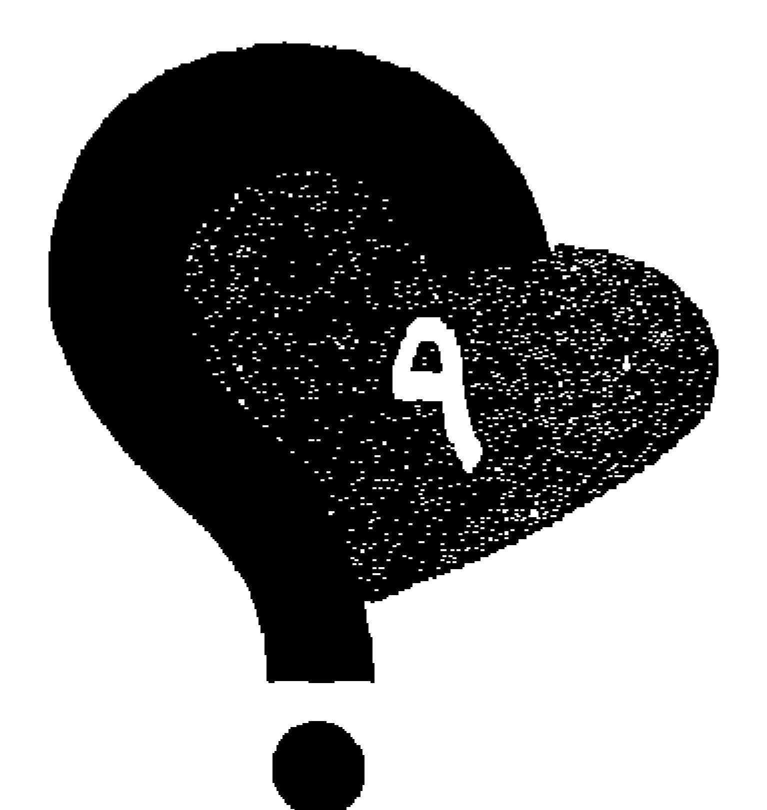
ليس بالضرورة أن يستمر المسؤول عن تنظيم الميزانية في هذه المسؤولية إلى الأبد. فربما بعد ستة أشهر تقررا معًا، لسبب أو لآخر، أن يتولى الطرف الآخر هذه المسؤولية. بلا شك أنه أثناء مناقشة الزوجين للأمور المادية سيتضح أي من الطرفين سيكون مناسبًا أكثر لتولي تلك المسؤولية.

على الطرف الآخر أن يكون واعيًا بكل الأمور المادية وحسابات البنوك. تذكرا أنكما فريق وأن أعضاء الفريق يجب أن يكونا على علم بكل التفاصيل المالية.

أتمنى أن الاقتراحات التي قدمتها في هذا الفصل ستساعدكما على مناقشة الأمور المادية والوصول إلى اتفاق قبل الزواج. كنت أتمنى أنه قبل زواجي أن يخبرني أحد أننا نحتاج لخطة لميزانيتنا، وبالتأكيد كنت سأسمع للنصيحة.

مناقشة

١. ما هي خطتك الخاصة بالميزانية؟ (كيف تستخدم أموالك؟) اشرح بالتفصيل. إذا كنت تستعد للزواج اطلب من شريكك أن يعمل نفس الشيء.
٢. هل تدفع ١٠٪ من دخلك، عشور؟
٣. هل تدخر أو تستثمر ١٠٪ من دخلك؟
٤. ناقش السؤالين الثاني والثالث مع الشريك لتصلا إلى اتفاق يُمكن تنفيذه بعد الزواج.
٥. ابدأ في تنفيذ ما تنوي تنفيذه بعد الزواج من الآن. فإذا اتفقت مع الشريك أن تدخر ١٠٪ من دخلك، ابدأ ذلك من الآن. (هذا مؤشر جيد على أنك ستلتزم بالاتفاق بعد الزواج)
٦. أعلن عن دخلك بالكامل لخطيبتك/ خطيبك. فكر بموضوعية في ديونك ومواردك.
٧. اعمل مع الشريك خطة لتسديد الديون التي عليك والتي ستسددها بعد الزواج.
٨. اعمل مع الشريك ميزانية للإنفاق بعد الزواج، هذا يشمل قيمة السكن والخدمات.
٩. ناقش مع الشريك عدم إمكانية شراء أي شيء كبير دون موافقة الآخر مع وضع قيمة مالية تحدد «الشيء الكبير».
١٠. من سيكون المسؤول عن تنظيم الميزانية؟ لماذا؟



كنت أود أن أعرف . . .

أن الإشباع الجنسي المتبادل ليس أمرًا تلقائيًا

لم أكن أتوقع أنه سيحدث أية مشاكل في هذا الجانب من الزواج. فأنا رجل كامل وهي فتاة كاملة، وكان لدينا انجذاب جنسي كل واحد للآخر. إذًا ما الذي كنا نحتاجه أكثر من هذا؟ كنت أتوقع أن هذا الجانب في علاقتنا الزوجية سيكون مثل السماء على الأرض بالنسبة لكلينا. بعد الزواج، اكتشفت أن الذي قد يكون بمثابة السماء لطرف يكون بمثابة الجحيم للطرف الآخر.

لم أعرف من قبل أن هناك فرق بين الرجل والمرأة. أنا أدرك تمامًا أن هناك اختلاف وظيفي واضح. لكنني لا أعرف أي شيء تقريبًا عن الحياة الجنسية بالنسبة للمرأة. اعتقدت أنها ستستمتع بها تمامًا كما أستمتع أنا بها، حتى أنها ستريد أن تمارس معي الجنس بذات المعدل الذي أريده أنا، وأن ما يشعرني باللذة سيشعرها هي أيضًا باللذة. أكرر القول: لم أكن أعرف شيئًا تقريبًا عن الحياة الجنسية بالنسبة للمرأة، واكتشفت أنها أيضًا لا تعرف شيئًا تقريبًا عن الحياة الجنسية بالنسبة للرجل.

إن كنت قد قرأت عن هذا الموضوع، لكنت اكتشفت أن العهد القديم كان صادقًا عندما وضح أن الأمر يستلزم عامًا قبل أن يستطيع المتزوجون حديثًا، أن يتعلموا كيف يكون لديهم إشباعًا جنسيًا متبادلاً.[1] كنت أيضًا لا أدرك أنه ليس لديَّ معلومات عن هذا الأمر، لذلك أود أن أشارككم في هذا الفصل بما كنت أتمنى أن أعرفه عن الجنس قبل أن أتزوج.

أولاً، كنت أتمنى أن أعرف أنه بينما يركز الرجال على ممارسة الجنس (الجماع)، تركز المرأة على العلاقات. فعندما تنكسر العلاقات من خلال كلمات قاسية، أو سلوك لا يليق، غالبًا هنا تفقد المرأة ميلها لممارسة الجنس. بالنسبة لها، ممارسة الجنس هي علاقة حميمية تنبع من خلال علاقة المحبة بين الزوجين. من سخرية القدر يعتقد الكثير من الرجال أن ممارسة الجنس سوف تحل كل المشاكل التي قد تكون موجودة. قالت لي إحدى الزوجات «كان يتحدث لي بغضب شديد، وبعد ثلاثين دقيقة، قال لي أنا متأسف وطلب مني إن كان بإمكاني أن أمارس معه الجنس قائلاً (دعيني أريكِ مدى حبي لكِ). في اعتقاده أن ممارسة الجنس ستعيد الأمور إلى نصابها، لقد أخطأ، ولا أستطيع أن أمارس الجنس مع شخص أساء إليَّ بكلماته».

إن كنت أدرك أن إخراج القمامة هو الأمر الذي يجعل زوجتي على استعداد لممارسة الجنس، لكنت فعلت هذا مرتين يومياً

توقع الرجل أن تكون لزوجته الرغبة في ممارسة الجنس معه بعد حدوث شرخ في العلاقات، هذا مستحيل. ينبغي أن يسبق ممارسة الجنس اعتذارًا مخلصًا، وغفرانًا صادقًا.

لكن هناك أمر آخر يوضح هذه الحقيقة، ألا وهو أن ممارسة الجنس بالنسبة للمرأة تبدأ في المطبخ لا في غرفة النوم. إن كان

يتحدث معها بلغة محبتها وهما في المطبخ، تكون على استعداد تام أن تمارس معه الجنس عندما يذهبا معًا لغرفة النوم. إن كانت لغة محبتها هي «تقديم الخدمات»، عندئذ يكون غسيل الأطباق وإخراج القمامة هو الأمر الذي يجعلها على استعداد لممارسة الجنس. أتذكر أن أحد الأزواج قال لي «إن كنت أدرك أن إخراج القمامة هو الأمر الذي يجعل زوجتي على استعداد لممارسة الجنس، لكنت فعلت هذا مرتين يوميًا. للآسف لم يخبرني أحد بهذا من قبل».

من الجانب الآخر، إن كانت «كلمات التقدير» هي لغة محبتها الأساسية، لذلك فعندما تمدحها على الطعام الذي أعدته، أو على جمالها، هذا قد يحرك في داخلها ميلاً لممارسة الجنس. هذا ينطبق على لغات المحبة الأخرى لشريكتك. في حين أن الزوج قد يكون على استعداد لممارسة الجنس مع زوجته حتى لو لم يكن «إناء الحب» الخاص به ممتلئًا، تجد أن هذا الأمر صعب جدًا على الزوجة.

ثانيًا، كنت أود أن أعرف أن مداعبة ما قبل الجماع قد تكون أكثر أهمية بالنسبة للزوجة من عملية الجماع. فبينما تصل المرأة إلى درجة الذروة ببطء، نجد أن الرجل يصل لدرجة الغليان بأكثر سرعة. فاللمسات الحانية والقبلات الدافئة في مرحلة المداعبة، هي التي تجعل الزوجة على استعداد لممارسة الجماع. إن كان الزوج يريد أن يصل إلى مرحلة الذروة بسرعة ، هنا قد يتولد لدى المرأة شعور يجعلها تسأل نفسها «ما هي نوعية اللذة الخاصة في هذا الأمر؟» فبدون فترة مداعبة كافية، تشعر الزوجة أنها مقهورة. قالت لي إحدى الزوجات «أنا أريد أن أشعر أني محبوبة، كل ما يهمه هو ممارسة الجنس».

ثالثًا: كنت أتمنى أن أعرف أن الإشباع الجنسي المتبادل لا يستلزم أن يصل الزوجين معًا إلى درجة الذروة في وقت واحد. فمن خلال الأفلام

التـي يراها الشـباب اليوم، نجد أن كثير مـن الأزواج لديهم القناعة أن «كل مرة نمارس فيها الجنس، سـنصل معًا إلى مرحلة الذروة في ذات الوقت، وسـنعيش معًا هذه اللحظة وكأنها السماء على الأرض». لكن الحقيقة هي أنه من النادر أن يصل الزوجان معاً إلى مرحلة الشبق في آن واحد. المهم أن كل منهما يستمتع بمرحلة الشبق. ليس بالضرورة أن يحدث هذا الاستمتاع لكليهما في ذات الوقت. في واقع الأمر، هناك الكثير من الزوجات يفضلن أن يصلن إلى هذه المرحلة في أثناء مداعبة ما قبل الجماع. فعندما تدخل في مرحلة الشبق من خلال مداعبة الزوج للبظر، تكون على استعداد أن يكمل زوجها العملية الجنسية بالجماع، الأمر الذي من خلاله يصل هو إلى ذروة الاستمتاع. التوقع غير الواقعي عن حدوث الشبق في آن واحد، قد يُحدث نوعًا من التوتر لكثير من الأزواج.

رابعًا: كنت أود أن أعرف أنه عندما يُجبِر طرفًا الطرف الآخر على ممارسة الجنس معه، هنا لم يعد هذا الأمر ممارسة للحب، بل هو نوع من الاستغلال الجنسي. المحبة الحقيقية هي التي تبغي إسعاد الآخر. إنها لا تلح على أمر يرفضه الشريك. إن حدث اختلاف بينكما على طريقة خاصة لممارسة العلاقة الجنسية، ولم تستطيعا أن تصلا إلى اتفاق، فالمحبة هنا معناها احترام رأي الشخص الذي يعترض على نوع هذه الممارسة. إن عدم احترام هذا المبدأ يعيق الإشباع الجنسي المتبادل.

خامسًا: كنت أود أن أعرف أن ممارسة الجنس هو أمر أعمق بكثير من الجماع. ففي ممارسة الجنس، نحن نختبر معنى الوحدة. فهي اتحاد بين الذكر والأنثى بطريقة حميمة. إنها ليست مجرد اتحاد جسدين، لكنها تعبير عن اتحاد الجسد والروح والنفس. لعل لهذا السبب نجد أن الديانة المسيحية، بل ومعظم الأديان الأخرى في العالم، تؤجل

العلاقة الجنسية لبعد الزواج. إن هذا الأمر هو الذي يبني الوحدة المتميزة، تلك الوحدة التي تربط الزوج بزوجته، في علاقة دافئة حميمة تستمر طوال العمر. إن كنا ننظر لعملية الجماع أنها وسيلة لتفريغ الكبت الجنسي، أو وسيلة للاستمتاع فقط، فنحن حدنا عن هدفها الحقيقي، وتتحول إلى نوع من الأنانية. من الجانب الآخر، إن كنا نعتبر الجماع هو تعبير حقيقي عن الحب العميق الذي يُظهر التزام كل منا تجاه الآخر، فهذا سيؤدي بنا إلى الاستمتاع الجنسي المتبادل.

ما الذي تريدني أن أعمله أو لا أعمله ليجعل العلاقة الجنسية أفضل بالنسبة لك؟

سادسًا: كنت أتمنى أن أعرف أن التواصل هو المفتاح الذي يفتح آفاق الإشباع الجنسي. ففي بيئة مشبعة بالحديث عن الجنس، أتعجب من كثير من الأزواج الذين يأتون إلى مكتب المشورة، ولم يتعلموا أن يتكلموا عن هذا الجانب من زواجهم. إذا حاولوا الحديث، قد يُفهم أنه إما إدانة أو رفض للآخر، وذلك لأنهم يفتقروا لفن الحوار، فهم يركزون على الحديث أكثر من الإصغاء. الطريقة الوحيدة التي من خلالها تعرف ما هو ممتع وما هو مرفوض للآخر هو أن تصغي إليه. فلا يوجد أحد فينا يستطيع أن يقرأ ما يدور في عقل الآخر. لهذا السبب قضيت جزءًا كبيرًا من حياتي أشجع الأزواج ليتعلموا كيف يستمعون بتعاطف.

الاستماع بتعاطف معناه أن تستمع بغرض أن تكتشف ما الذي يفكر ويشعر به الطرف الآخر. ما هي الأمور المحببة له، وما هي الأمور التي تسبب له إحباطًا؟ أشجع المتزوجين حديثًا، أن يسألوا هذا السؤال مرة كل شهر وعلى مدى ستة أشهر من الزواج «ما الذي تريدني أن أعمله أو لا أعمله ليجعل العلاقة الجنسية أفضل بالنسبة لك؟» اكتب الإجابة، وتناول الموضوع بجدية. إن فعلت هذا في الستة

أشهر الأولى من زواجك. فأنت قد اخترت الطريق الصحيح الذي يؤدي إلى الإشباع الجنسي المتبادل.

سابقًا، كنت أتمنى أن أعرف أن الماضي لا يستمر ماضيًا إلى الأبد. ففي هذه الأيام وفي البيئة المنفتحة جنسيًا، كثير من الأزواج مارسوا الجنس قبل الزواج. الفكر السائد بين هؤلاء أن ممارسة الجنس قبل الزواج، تُعدّ الشخص إعدادًا جيدًا للزواج. إلا أن كل الأبحاث أثبتت عكس هذا. في واقع الأمر، نجد أن معدل الطلاق بين هؤلاء الذين مارسوا الجنس قبل الزواج أعلى بكثير من معدل الطلاق بين هؤلاء الذين لم يمارسوه[٢]. الواقع أن ممارسة الجنس قبل الزواج قد يصبح عازلاً نفسيًا، يقف حائلاً في طريق الوصول إلى الحميمية الجنسية.

تعلمنا في مجتمعاتنا أن الجنس قبل الزواج هو أمر مؤقت ، وبمجرد ما يتم الزواج، سيكون من السهل عليك أن تمحو ما حدث ويكون سجلك نظيفًا، وتصبح أمينًا تمامًا لشريكك، وسوف تسير الأمور على ما يرام. إلا أنه ليس من السهل أن تمحو ما تم اختزانه في ذاكرة جهازك النفسي. فالأزواج دائمًا يحاولون بكل الطرق أن يعرفوا عن التاريخ الجنسي للشريك، وعندما يعرفوه سيختزن هذا الأمر في عقلهم اللاواعي، ويكون من الصعب إزالته. عندما يتعلق الأمر بالزواج، هناك شيء عميق في التكوين النفسي للبشر. هذا الشيء يصرخ في داخلنا مطالبًا بأن تكون العلاقة الجنسية قاصرة على شخص واحد. وقد نصاب بألم شديد عندما نتذكر أن شريكنا كان له علاقة حميمة بشخص آخر.

أعتقد أنه من الأفضل أن تتحدث عن علاقاتك الجنسية السابقة مع شريكك قبل الزواج. عندما تغفل ذكر هذا الأمر، ثم

تتزوج دون أن تناقش علاقاتك الجنسية السابقة. في أغلب الأحيان سيجد الماضي طريقًا يطفو على سطح الحاضر. عندما يُكتشف هذا الأمر بعد الزواج، تصبح المشكلة لا مجرد مشكلة ممارسة الجنس قبل الزواج، لكنها تصبح مشكلة فقد الثقة بسبب خداع الشريك.

إن كانت معرفة الحقائق عن العلاقات الجنسية السابقة لا تساعدك على الشفاء النفسي، وقبول الآخر، فهنا نصيحتي أن تؤجلا الأمر وتحاولا أن تناقشا هذا الأمر معًا، وربما قد تحتاجا إلى تدخل مشير. إن لم تصلا معًا إلى طريق تجدان فيه شفاء للماضي والقبول للآخر، أرى أنه من الحكمة أن لا تتمما خطة زواجكما. أشجعكم أن تقرأوا كتاب «The invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past»[٣]. ستجدون في هذا الكتاب ما يساعدكم في كيفية تناول الماضي بطريقة إيجابية.

أتمنى أن الأفكار التي شاركتكم بها في هذا الفصل تساعدكما لتبدأوا حياتكم الزوجية بنظرة واقعية عن كيفية الإشباع الجنسي المتبادل. في الختام، أود أن أشجعكم أنه في أثناء العام الأول من الزواج، أن تقرأوا بعض الكتب التي تتحدث عن العلاقة الجنسية، وتتناقشوا فيها. سوف تجدون قائمة ببعض هذه الكتب في نهاية هذا الكتاب.

مناقشة

١. هل تستطيع أن تصف ما هي الأفكار السائدة عن الجنس في مجتمعك؟
٢. في أي المجالات تتفق أو تختلف مع هذه الأفكار؟
٣. أثبتت الأبحاث أن معدل الطلاق بين الأزواج الذين مارسوا الجنس

قبل الزواج أكبر من معدلات الطلاق بين الذين لم يمارسوه. ما هو تفسيرك لهذا الأمر؟

٤. إلى أي مدى شاركت تاريخ علاقاتك الجنسية مع شريكك؟

٥. إن كنت تفكر في الزواج بجدية. ربما تحتاج أن تقرأ كتاب «The Gift of Sex by Clifford and Joyce Penner»[٤]



كنت أود أن أعرف . . .

أنه بزواجي

أنا أنتمي لأسرة

أعتقد أنك إذا ظننت أنه بعد الزواج ستعيش أنت وشريكك منعزلاً عن أسرتيكما ، فأنت مخطئ. من خلال زواجك أنت ترتبط بأسرة. فأسرتها لا تختفي بمجرد أن تتزوج. ربما يسمح والدا كل منكما أن تقضيا بعض الأيام في شهر العسل بمفردكما، لكن بعد ذلك يتوقعوا أن يكونوا جزءًا من حياتكما. في بعض المجتمعات الشرقية يكون تدخل الوالدين أكثر وضوحًا وتأكيدًا. في بعض الأحيان تنتقل العروس إلى منزل الزوج وأسرته وتعيش معهم طول العمر، فقد دُفع المهر وأصبحت الزوجة تنتمي لهذه العائلة. تبدأ حماتها في تعليمها كيف تكون الزوجة التي يتوقعها الابن. أما في المجتمعات الغربية فالعلاقة بالأهل ليست بهذا الشكل المتشدد لكنها موجودة.

لمدة أكثر من ثلاثين عامًا، جلس الكثير من الأزواج في مكتبي يشتكون هذه الشكاوى:

- والدته تريد أن تعلمني الطهي. أنا أطبخ منذ عشر سنوات. أنا لا أحتاج لمساعدتها.

- والدها لا يحبني. هو يقول لأصدقائه أن ابنته تزوجت زواج لا يرقى لمستواهم. أعتقد أنه كان يتمنى أن يكون زوج ابنته طبيب أو محامي. ليس لديَّ الشجاعة أن أخبره أن دخلي أكبر من أيهما.
- أخته ووالدته لا يشركاني في أي أنشطة اجتماعية. هم يدعون زوجة أخيه لكنهم لا يدعوني أبدًا.
- شقيقها يعشق الرياضة لحد الإدمان. لا يوجد بيننا أي حديث مشترك. أعتقد أنه لم يقرأ أي كتاب منذ سنين. كما أنه غير مهتم بالسياسة.
- والدها محاسب. في كل مرة نجتمع معًا، يقدم لي نصائحه عن كيفية تدبير أموالنا. بكل صراحة أنا لا أوافق على نصائحه في معظم الأحيان، لكني أحاول أن أكون لطيفًا.
- شقيق زوجي دائمًا يقول له ما يجب أن يفعله. إنه يكبره بأربع سنوات. أعتقد أنه مازال يتصرف من منطلق أنه الأخ الأكبر. لكن ما يقلقني أن زوجي يستمع لنصائحه. إذا كان لديَّ رأي مختلف، عادة ينحاز إلى رأي أخيه.
- والدا زوجتي يعطونها بعض المال لتشتري ما ليس في إمكاننا أن نشتريه. أنا أرفض هذا. أود أن يتركونا ندبر شؤوننا.
- والدا زوجي يأتون لزيارتنا دون أن يبلغونا مسبقًا، ويتوقعوا منا أن نغير برامجنا من أجلهم. هذا الأمر بدأ يضايقني كثيرًا. أنا لا أريد أن أجرح مشاعرهم، لكني أتمنى أن يتصلوا ليعرفوا إذا كان الميعاد يناسبنا أم لا.

عندما تتزوج ، أنت أصبحت فردًا من عائلة كبيرة. هذه العائلة تشمل الأم، الأب، زوجة الأب، زوج الأم، الإخوة والأخوات الأشقاء وغير الأشقاء، أولاد العم والخال، أولاد الإخوة، وربما زوج أو زوجة سابقين. لا تستطيع أن تهمل هذه العائلة الكبيرة. قد تكون علاقتك بالبعض

حميمة وبالبعض الآخر سطحية، لكن في كل الأحوال هناك علاقة لأنك ارتبطت بعائلة بأكملها.

ستكون الحياة أسهل لو أن لديك علاقات إيجابية بكل أفراد هذه العائلة المتشعبة. فعلاقتك بكل فرد من أفراد هذه العائلة يعتمد على الفرص المتاحة للتفاعل معهم. فإذا كنت تعيش على مسافة ألف ميل من أفراد العائلتين، فقد يكون لديك علاقات إيجابية لكنها سطحية، حيث أن الفرص المتاحة لبناء العلاقات تقتصر على الإجازات، حفلات الزفاف والجنازات. لكن إذا كنت تسكن على مسافة أقرب ، سيكون التعامل مع أفراد العائلة الكبيرة أكثر.

خمس نقاط مفتاحية

بالطبع، أكثر هذه العلاقات حميمية هي العلاقة مع الحمى والحماة، وهذا ما أريد أن أركز عليه في هذا الفصل. تعالوا بنا نتناقش في الأمور التي تحتاج أن تتعامل معها مع الحمى والحماة؟ هناك خمسة مناطق تحتاج أن تفهمها وقد تتحاور فيها.

أحد هذه الأمور التي تتطلب انتباهك هو الإجازات. أهم تلك الإجازات عيد الميلاد، ففي المجتمع الغربي تقضي معظم العائلات فترة عيد الميلاد معًا. هنا تنشأ المشكلة لأن كلا الوالدين يريدون الأبناء أن يقضوا الأجازة معهم. فإذا كانوا يعيشون في نفس المدينة يكون هذا ممكنًا، وإذا كانوا يعيشون في مدينتين قريبتين من بعضهما ، فيمكن قضاء ليلة عيد الميلاد مع أحد الوالدين، ثم قضاء يوم عيد الميلاد مع الوالدين الآخرين. أما إذا كانوا يعيشون على مسافة بعيدة، حينئذ تحتاج للتفاوض لقضاء أجازة عيد الميلاد مع أحد الوالدين هذا العام، ثم مع الوالدين الآخرين

إذا لم تقض وقتاً طويلاً مع أنسبائك قبل الزواج، قد لا نكون واعياً بتوقعاتهم

في العام الذي يليه. أو ربما تقضي أجازة عيد الشكر مع أحد الوالدين وإجازة عيد الميلاد مع الوالدين الآخرين ثم تبدل ذلك الترتيب في العام الذي يليه.

بالإضافة للأعياد هناك بعض العادات. قالت إحدى الزوجات الصغيرات «اعتدت أنا وشقيقتي أن نخرج مع والدتنا في يوم عيد ميلادها، وندعوها لتناول وجبة العشاء. الآن نحن متزوجين، زوجي يقول أنه ليس لدينا المال الذي يمكنني من السفر لأقضي مع أمي عيد ميلادها. لا أستطيع أن أقبل هذا الأمر، لا أريد أن أمي وأختي تأخذان موقفًا من زوجي، لكن أعتقد أن هذا ما سوف يحدث». قال أحد الأزواج حديثي الزواج «كانت عادتنا منذ طفولتي أن نأكل وجبة من السمك المقلي معًا.. في يوم الرابع من يوليو.كان الرجال يذهبون للصيد في الصباح الباكر. كانت مناسبة أرى فيها كل أبناء العم والخال. زوجتي ترى أننا يجب أن نقضي اليوم مع والديها، كل ما يفعلونه هو الذهاب إلى أحد المطاعم وتناول وجبة العشاء هناك. نستطيع أن نفعل ذلك في أي وقت آخر». في الواقع لا يمكن الاستخفاف بالعادات لأنها مرتبطة بمشاعر عميقة.

أنسباءك لديهم أيضًا توقعات. إذا لم تكن قد قضيت معهم وقتًا كافيًا قبل زواجك، لن تكون واعيًا بتلك التوقعات. قال أحد الأزواج «عندما نخرج لتناول وجبة مع أنسبائي، يتوقعوا أننا سنتناوب دفع الحساب. لقد شعرت بالخجل الشديد عندما اكتشفت هذا الأمر عندما قالت لي زوجتي» إنه دورك لتدفع الحساب. أما عندما نخرج مع والديَّ لتناول وجبة لا يخطر ببالي أبدًا أنهم يتوقعون مني أن أدفع الحساب».

بعض هذه التوقعات يضاف إليها بُعد ديني. قالت إحدى الزوجات

«لقد اكتشفت أنه عندما نذهب لزيارة أنسبائي في عطلة نهاية الأسبوع، يتوقعوا منا أن نذهب معهم إلى المعبد اليهودي مساء يوم الجمعة، برغم أننا مسيحيون. أشعر بعدم الراحة، لكني لا أريد أن أجرح مشاعرهم. أتساءل هل سيأتون معنا إلى الكنيسة يوم الأحد عندما يأتون لزيارتنا؟» قال زوجها «عندما نذهب في زيارة لأهلها يتوقعون مني أن ألبس بذلة في ذهابي للكنيسة. نحن نذهب إلى كنيسة غير تقليدية في مدينتنا، كما أنه ليس لديّ سوى بذلة واحدة اشتريتها منذ خمس سنوات بمناسبة جنازة جدتي. أشعر بعدم الارتياح عندما ألبسها».

قد يكون لأنسبائك طريقة معينة في التصرف تضايقك، أو ربما تسبب بعض المشاكل. قد تكتشف أن حماك يخرج مع أصدقائه منذ مرحلة الشباب يوم الخميس من كل أسبوع، ويرجع إلى بيته مخمورًا ويسيء لزوجته بكلمات جارحة. عندما تشتكي حماتك من تصرفات زوجها لك ولزوجتك تشعر بالضيق تجاه حماك، لكن ما يضايقك بالأكثر أن حماتك تفتح نفس هذا الموضوع مع زوجتك في كل مكالمة بينهما مما يزعج زوجتك.

كانت ميجن متزوجة منذ خمسة أشهر فقط عندما جاءت إلى مكتب المشورة وقالت «حماتي أكثر سيدة منظمة رأيتها في حياتي. يجب أن تشاهد خزانة ملابسها. كل حذاء في مكانه الصحيح. أما الفساتين موضوعة بحسب ألوانها. المشكلة أنني لست منظمة مثلها. عندما تأتي لزيارتنا تقدم لي بعض النصائح التي تعتقد أنها ستسهل حياتي، لكنها لا تناسب أسلوب حياتي. كما أنه ليس لدي الوقت الكافي لكل هذا التنظيم».

قد يؤمن أنسباؤك ببعض المعتقدات الروحية التي تختلف مع

ما تؤمن به. قال أحد الأزواج «في كل مرة أتواجد مع والدها أشعر أنه يريد أن يغيرني ليجعلني نسخة منه. أنا مؤمن لكني لست متشددًا مثله. أعتقد أن الأمور الروحية أمور شخصية كما أني أرفض أسلوب الضغط الذي يمارسه معي لأتبنى آراءه».

كل مرة أكون مع أبيها يحاول أن يغيرني لأكون نسخة منه

أما سوزان التي تربت في عائلة مشيخية تقول «أهله من الطائفة المعمدانية ويتحدثون معي باستمرار في موضوع المعمودية. لقد تعمدت في طفولتي وأشعر أنه لا حاجة لي للمعمودية مرة أخرى. هم يشعرون أنه أمر بالغ الأهمية وأنا لا أستطيع أن أتفهم وجهة نظرهم»

تعلم الإصغاء

في كل هذه المجالات وفي مجالات أخرى، ستكتشف أن أنسباءك شخصيات متفردة لها أفكارها ، مشاعرها ورغباتها الخاصة. إذًا، كيف تستطيع أن تبني علاقة إيجابية مع أنسبائك؟ أقترح بأن الأمر يبدأ بتعلم الإصغاء بتعاطف. عندما تستمع بتعاطف، هذا يعني أن تتفهم وجهة نظر أنسباءك، كيف توصلوا لهذه القناعة ومقدار شعورهم تجاه الأمر.

مشكلتنا أن معظمنا لا يجيد فن الإصغاء. فنحن نصغي للحد الذي نستخدمه في الحديث بالدفاع أو الجدال. الاستماع بتعاطف يمنعك من الحكم على الآخر حتى تتأكد من فهمك لكلام الآخر. قد يستلزم الأمر أن تسأل بعض الأسئلة التوضيحية مثل، «الذي أفهمه من كلامك ..... هل ما أفهمه صحيح؟» أو «يبدو لي أنك تسألني كذا..... هل هذا ما تقصده؟» بمجرد أن تصغي لهم وتفهمهم وتتفهم مشاعرهم، عندئذ تستطيع أن تعبر عن وجهة نظرك بشأن هذا الأمر.

عندما تصغي إليهم دون إدانة، يكونون هم أكثر استعدادًا لسماع وجهة نظرك.

التعاطف في الاستماع لا يعني الموافقة على رأي الآخر، لكن التعامل باحترام لهم ولآرائهم. إذا احترمت آراءهم، وتحدثت معهم بلطف، سيكونون أكثر استعدادًا لتقبل آراءك والتعامل معك بلطف. من خلال الإصغاء والتعاطف يتولد التفهم والاحترام المتبادل.

من الجميل أنه عندما تتحدث مع أنسبائك، أن تتكلم بصيغة المتكلم وليس المخاطب. فبدلاً من أن تقول «أنتم أذيتم مشاعري عندما قلتم كذا». يمكنك أن تقول «لقد شعرت بالأذى عندما سمعتك تقول كذا». عندما تبدأ جملتك بكلمة «أنا»، فأنت تعبر عن وجهة نظرك. أما عندما تبدأ حديثك بكلمة «أنت»، فأنت توجه اللوم، وبالتالي تثير داخل أنسبائك رد فعل دفاعي. فالزوج الذي يقول «أشعر بالإحباط عندما تخبرني كيمبرلي بمشكلة زوجك في تعاطيه الكحول، واستخدام ألفاظ مسيئة لكِ. أتساءل إذا كنت تريدين منا أي تدخل، إذا كان هذا ما تطلبين، ما هو توقعك منا؟» مثل هذا الحديث سيفتح الباب لحوار قيم.

تعلم التفاوض

العامل الثالث لإقامة علاقات جيدة مع أنسبائك هو تعلم التفاوض على نقاط الخلاف. التفاوض يبدأ بشخص يقدم اقتراحًا. قال جيرمي لوالديّ زوجته» أنا أعلم أنكما تريدا أن نقضي عيد الميلاد معكما ومع الأسرة. لكن بسبب أنكما تبعدا عن والدي حوالي خمسمائة ميل، لا نستطيع أن نكون في كلا المكانين. لذلك فكرت أن نقضي معكما عيد الميلاد ونقضي مع والديَّ عيد الشكر، ثم نبدل الوضع السنة القادمة. أنا أحاول أن أجد حلاً لكلا الأسرتين».

هنا قدم جيرمي هذا الاقتراح، والآن على أنسبائه أن يقبلوا اقتراحه أو يعدلوه أو يقدموا اقتراحًا بديلاً. إن عملية الاستماع واحترام رأي الآخر تسمح للتفاوض أن يستمر. في النهاية سيصل الطرفان إلى حلول يتفق الجميع عليها وهذا سيدعم العلاقة بين الطرفين

تحتاج وجهات النظر المختلفة بشأن الإجازات، العادات، التوقعات، طريقة التصرف ، القناعات الدينية إلى التفاوض. لعل هذا ما نجده في هذه الآية الجميلة التي تقول «هُوَذَا مَا أَحْسَنَ وَمَا أَجْمَلَ أَنْ يَسْكُنَ الإِخْوَةُ مَعًا».[1] نحن نحتاج للتفاوض لتحقيق الوحدة.

تقديم التماس وليس أمر يعجل بالتفاوض. قال تيم لوالديه «نحن نستمتع بزيارتكم لنا، ونحن نريد أن نقضي وقتًا معكم، لكني ألتمس منكم أنه إذا كان ممكنًا أن تتصلوا بنا لتعرفوا إذا كان الوقت مناسبًا لنا قبل مجيئكم. يوم الخميس الماضي عندما مررتم علينا،اضطررت أن أسهر حتى منتصف الليل لأنهي تقريرًا كان مطلوبًا مني لليوم التالي. في الواقع، يوم الجمعة مناسبًا أكثر بالنسبة لي. هل هذا مقبول ومناسب لكم؟»

لقد قدم تيم اقتراحًا وطلبًا. قد يوافق والديه على طلبه، أو يرفضوا طلبه، أو يقدموا اقتراحًا بديلاً مثل الاتفاق على ليلة محددة يأتون فيها للزيارة إلا في حالة ظرف خاص يستدعي تغيير اليوم. في كل الأحوال تقديم تيم لطلب وليس أمر حفظ العلاقة إيجابية.

تعلم لغة المحبة الخاصة بهم

اقتراحي الأخير لتحتفظ بعلاقة جيدة وإيجابية مع أنسبائك، هو أن تتعلم لغات المحبة الخاصة بهم وتستخدمها بانتظام. عندما يشعر أنسباؤك بالحب الخالص، هذا يخلق مناخًا إيجابيًا لتسوية

كل الخلافات.لا يوجد شيء يجعلهم يشعرون بذلك الحب أكثر من استخدام لغة المحبة المناسبة. إذا كنت لا تعرف لغة المحبة الخاصة بأنسبائك ، أنصحك أن تعطيهم نسخة من كتاب «لغات الحب الخمس. سر الحب الذي يدوم». بمجرد ما يدرسوا هذا الكتاب ويفهموا فكرته الأساسية، قد تجدهم يناقشوك في لغتهم الأولى للتعبير عن المحبة، كما يمكنك أنت أيضًا أن تشاركهم بلغة المحبة الأولى الخاصة بك. عندما يعبِّر أفراد الأسرة عن محبتهم بطريقة سليمة، هذا يخلق علاقات إيجابية.

لم تكن لدينا أنا وكارولين مشاكل حقيقية في علاقاتنا مع والدينا. في أول سنتين من زواجنا كنا نعيش على مسافة ألفي ميل من كليهما. كانت عطلة عيد الميلاد هي العطلة الوحيدة التي نقضيها مع عائلاتنا، لكن من حسن الحظ أن العائلتين كانا يعيشان في نفس المدينة، لذلك كنا نقضي ليلة عيد الميلاد مع والدي ويوم عيد الميلاد مع عائلتها. كانت العلاقة مع الأسرتين سطحية لكنها إيجابية.

لقد مات والد كارولين قبل أن نتزوج. بعد أن انتهيت من دراستي الجامعية انتقلنا إلى مكان أقرب للأسرتين, كانت والدتها هي المشجع الأكبر لي. كانت لغة المحبة الخاصة بحماتي هي تقديم الخدمات. بعد أن قمت بطلاء منزلها، أصبحت بلا خطية. كان والديَّ إيجابيين ومتعاونين ولم يكونا مستبدين. في الواقع لم أكن مستعدًا للتعامل مع الصراع مع الأنسباء. لم نتناقش أنا وكارولين أبدًا في هذا الأمر، وكان هذا سذاجة منا. لكن آلاف الأزواج الذين أتوا إلى مكتبي للمشورة جعلني أدرك أننا كنا الاستثناء. بناء العلاقة الجيدة مع الأنسباء تحتاج لوقت ومجهود.

أتمنى أن هذا الفصل يساعدكما أنتما الاثنين على اكتشاف بعض

نقاط الصراع مع الأسرتين وكيفية التعامل معها. كلما تعاملت مع هذه الصراعات بعناية قبل الزواج، كلما قلت المشاكل بشأن هذا الأمر بعد الزواج.

مناقشة

١. تشاركا معًا في كيفية الاحتفال بعيد الميلاد في أسرتيكما والمناسبات المهمة الأخرى. فكر في نقاط الصراع بهذا الشأن.

٢. ما هي بعض العادات التي تتمسك بها كل أسرة؟ قد تكون هذه العادات غير مرتبطة بأعياد ميلاد أفراد الأسرة أو الإجازات، لكنها مهمة جدًا بالنسبة لأسرتك.

٣. حاول أن تكتشف ما يتوقعه كلا الوالدين منكما بعد الزواج. إذا كان لديك إخوة أو أصدقاء متزوجين يمكنك أن تتناقش معهم في التوقعات التي تعاملوا معها في بداية زواجهم.

٤. مثل أي شخص منا، كل الوالدين لديهم بعض الأنماط من التصرفات، بعضها إيجابي مثل لعب الجولف في يوم السبت من كل أسبوع، والأخرى سلبية مثل تعاطي الكحول مساء الخميس من كل أسبوع. ما هي بعض الأنماط التي تلاحظها في تصرفات والديك؟ شاركها مع شريكك وتحدث عن ما يضايقك منها.

٥. ما هي بعض القناعات الدينية الراسخة لدى والديك؟ تحدث مع الشريك عن الأشياء التي لا تشعر تجاهها بالراحة.

٦. عندما يتناقش والديك معك في أمر تختلف معهم فيه، إلى أي مدى تستطيع أن تصغي لهم وتتعاطف معهم؟ تشاركا معًا في مواقف استطعت أن تصغي وتتعاطف، ومواقف أخرى فشلت في ذلك.

٧. في حديثك العادي، عندما تختلفا معًا، كم مرة تبدأ حديثك

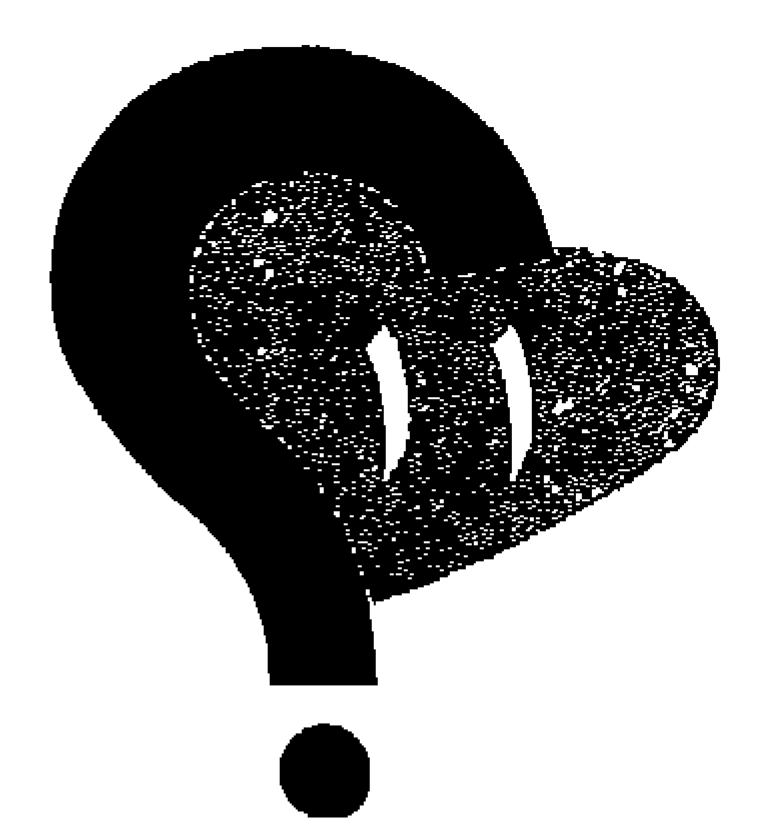
بكلمة «أنت» وكم مرة أخرى تبدأ بكلمة «أنا»؟ تناقش مع الشريك وركز على أن تتحدث بصيغة المتكلم.

٨. عندما يختلف اثنان معًا، يحتاج الأمر إلى تفاوض. يبدأ أحدهما بتقديم اقتراح، ويستمع للاقتراح المقابل، ويحاولا الوصول إلى حل يتفقا عليه.هل نجحت في عمل ذلك في الماضي؟ شارك بذكرياتك مع شريكك.

٩. يسهل التفاوض عندما تقدم التماسات وليس أوامر.تذكر أوقاتًا بدت فيها التماساتك وكأنها أوامر للشخص الآخر. اسأل الشريك كيف يمكن أن تعيد تشكيل رغباتك، فتبدو أنها التماس.

١٠. هل تعرف لغة المحبة الأولى لوالديك؟ هل تعرف لغة المحبة الأولى لأنسبائك؟ إلى أي مدى تتحدث بلغة المحبة الخاصة بكل منهم؟ إذا لم تكن تفعل ذلك، ما الذي تنوي أن تفعله لتكتشف ذلك الاكتشاف؟

١١. إذا كنت تنوي الزواج من شخص له أولاد، أنصحك أن تقرأ كتاب بعنوان «The Smart Step - Family» لمؤلفه رون ديل. الصراع الأول في مثل هذه الزيجات يتمثل في الصراع بين الابن والأب أو الأم البديلين.



كنت أود أن أعرف . . .
أن الحياة الروحية
لا تساوي الذهاب إلى الكنيسة

جلس چيل ومات في مكتبي بعد تسعة أشهر من الزواج. قالت چيل «لدينا مشكلة ولا نعرف كيف نحلها». سألت «إذًا ما هي المشكلة؟» أجابت چيل «مات لا يريد الذهاب معي إلى الكنيسة بعد الآن، فهو يقول أن الكنيسة مملة وأنه يشعر بالقرب من الله في ملعب الجولف أكثر من الكنيسة. لذلك منذ الشهر الماضي هو يذهب إلى ملعب الجولف وأنا أذهب إلى الكنيسة. هذا يبدو لي أمر غير سليم. لم أحلم أبدًا أن هذا يكون حالنا.

قبل الزواج ، كان مات يذهب معي إلى الكنيسة كل يوم أحد. كان يبدو لي أنه معجب بها. كنا نتناقش في العظات. قال لي أنه ابنًا لله، لكن كيف يمكن أن تكون مؤمنًا ولا تريد أن تذهب للكنيسة؟ إنه يقول أنني أدينه، ربما أفعل ذلك. لكني أشعر بجرح عميق، أشعر أننا قد أخطأنا بزواجنا».

بالنسبة لچيل كان أمر حضور الكنيسة أمر محوري. أما مات فكان له وجهة نظر مختلفة بشأن العلاقة مع الله. فهو لم يعتاد أن

يذهب إلى الكنيسة في طفولته. وفي أثناء دراسته الجامعية انضم إلى أحد الهيئات المسيحية الخاصة بالطلبة. بعد عدة شهور من حضور الاجتماعات معهم، وقراءة الكتاب المقدس وكتب مسيحية أخرى، اعتبر نفسه أنه أصبح ابناً لله. عندما ابتدأ يتواعد مع چيل ، بدأ ينتظم في حضور الكنيسة معها كل يوم أحد. ووجد أنها جذابة. لكن الآن وقد أنهى دراسته الجامعية وبدأ في عمل منتظم، بدأ يشعر أن ما يسمعه في الكنيسة روتيني ولم يجد في العظات أي فائدة. كان يشعر بقربه أكثر إلى الله وهو في ملعب الجولف أكثر منه وهو في الكنيسة. وكان مخلصًا في شعوره، إلا أنه لم يكن يستوعب لماذا يمثل حضوره للكنيسة هذا القدر من الاهتمام بالنسبة لچيل.

على الجانب الآخر كانت چيل تشعر بالإحباط. كان بالنسبة لها حضور الكنيسة مع باقي المؤمنين عقيدة راسخة. سألت «ماذا سنفعل عندما يكون لدينا أطفال؟ لا أستطيع أن أحتمل فكرة عدم ذهاب أولادي للكنيسة.» بدأت أحس بالضيق ينتاب مات عندما قال «يمكننا أن نفكر في الأمر حينئذاك».

على مر السنين جلس في مكتبي لطلب المشورة، كثير من الأزواج مثل مات وچيل. كانت مشكلتهم تتلخص في معتقداتهم الدينية، وفي لقاءات المواعدة تكون الأمور الدينية في ذيل قائمة المناقشات بل وفي معظم الأحيان لا يناقش الطرفان الأمور الدينية أثناء فترة الخطوبة. كمشير أرى أن إهمال هذا الأمر مخيب للآمال.

كثير من الأزواج لا يناقشون الأمور الدينية في فترة الخطوبة

بما أني متخصص في دراستي الجامعية والعليا في العلوم الإنسانية، أجد نفسي منجذبًا للاستنتاجات البيئية لبعض العلماء في هذا المجال. أحد هذه الأبحاث يؤكد أن الإنسان بطبيعته مرتبط

ارتباطًا وثيقًا بالدين. فلا يوجد أي مجتمع لا يضع نظامًا للمعتقدات المرتبطة بالعالم غير المادي، بدءًا من العصر الروماني الذي كان يبجل الآلهة الخرافية، إلى الإيمان بالأرواح الشريرة في القبائل البدائية. فالإنسان يؤمن بوجود عالم آخر غير العالم المنظور. أما الاستنتاج الثاني لعلماء العلوم الإنسانية هو أن المعتقدات الدينية تؤثر بشدة على سلوك من يعتنقون تلك المبادئ. هذا المبدأ حقيقي في حالة الأديان التي نطلق عليها أديان بدائية، كما أنه حقيقي مع الأديان المتقدمة كاليهودية، المسيحية، البوذية، الهندوسية والإسلام. فنظرتنا للتدين تؤثر بشدة على أسلوب حياتنا.

لذلك عندما يبدأ أي اثنان في التفكير في أمر الزواج، يجب أن تكون الأمور الدينية في مقدمة ما يناقشونه سويًا. السؤال هنا «هل معتقداتنا الدينية متوافقة؟» أو «هل نسير على نفس النغمة التي يعزفها العازف؟» من أكثر الأمور التي تسبب صراعًا بين الزوجين هي المعتقدات الدينية المتناقضة. لهذا السبب تشجع معظم الأديان تابعيها على الزواج من شخص يعتنق نفس الديانة. الكتاب المقدس يحثنا ويقول «لاَ تَكُونُوا تَحْتَ نِيرٍ مَعَ غَيْرِ الْمُؤْمِنِينَ، لأَنَّهُ أَيَّةُ خِلْطَةٍ لِلْبِرِّ وَالإِثْمِ؟ وَأَيَّةُ شَرِكَةٍ لِلنُّورِ مَعَ الظُّلْمَةِ؟ وَأَيُّ اتِّفَاقٍ لِلْمَسِيحِ مَعَ بَلِيعَالَ؟ وَأَيُّ نَصِيبٍ لِلْمُؤْمِنِ مَعَ غَيْرِ الْمُؤْمِنِ؟ وَأَيَّةُ مُوَافَقَةٍ لِهَيْكَلِ اللهِ مَعَ الأَوْثَانِ»[1]. هذه أسئلة مقنعة، وعلى الطرفان اللذان ينويان الزواج أن يواجها تلك الأسئلة.

ما هو فكرك عن الله؟

إذًا ما هي الأمور التي تحتاج للدراسة؟ أولاً ما هو مفهومك عن الله؟ بدأ الكتاب المقدس في العهد القديم بهذه الكلمات: «فِي الْبَدْءِ خَلَقَ اللهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ»[1]. وبعد عدة آيات نقرأ «فَخَلَقَ اللهُ الإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرًا وَأُنْثَى خَلَقَهُمْ».[2] هل

تقبل هذه الكلمات حرفيًا؟ هل هناك خالق عظيم وكلي القدرة خلق السماء والأرض، لكنه خلق أيضًا الإنسان على صورته؟ أم أنك تعتبر أن هذه الكلمات عبارة عن أسطورة يهودية قديمة؟ إجابتك على هذه الأسئلة سيكون لها تأثير كبير في نظرتك لنفسك والطريقة التي تعيش بها حياتك. إذا كنت تؤمن أن الله هو خالق هذا الكون ومثبته. فالسؤال التالي «هل الله تكلم؟» يؤكد العهد الجديد هذه الحقيقة.

«اَللهُ، بَعْدَ مَا كَلَّمَ الآبَاءَ بِالأَنْبِيَاءِ قَدِيمًا، بِأَنْوَاعٍ وَطُرُقٍ كَثِيرَةٍ، كَلَّمَنَا فِي هذِهِ الأَيَّامِ الأَخِيرَةِ فِي ابْنِهِ، الَّذِي جَعَلَهُ وَارِثًا لِكُلِّ شَيْءٍ، الَّذِي بِهِ أَيْضًا عَمِلَ الْعَالَمِينَ،الَّذِي، وَهُوَ بَهَاءُ مَجْدِهِ، وَرَسْمُ جَوْهَرِهِ، وَحَامِلٌ كُلَّ الأَشْيَاءِ بِكَلِمَةِ قُدْرَتِهِ، بَعْدَ مَا صَنَعَ بِنَفْسِهِ تَطْهِيرًا لِخَطَايَانَا، جَلَسَ فِي يَمِينِ الْعَظَمَةِ فِي الأَعَالِي»[٤]. إذًا، الإيمان المسيحي يعلن أن الله تكلم عن طريق الأنبياء في العهد القديم، الأمر المسجل في أسفار العهد القديم، وأن يسوع هو المسيا الذي تنبأ عنه الكتاب المقدس، وهو ابن الله الذي أتى ليدفع عقاب خطية الإنسان حتى ما يغفر الله للإنسان ويظل إلهًا عادلاً. لهذا السبب يدعو المؤمنون الجميع ليقبلوا المسيح كمخلص، ويقبلوا غفران الله، ويدخلوا في علاقة محبة مع الله.

إجابتك على هذه الأسئلة توضح مستوى إدراكك الروحي. هل يوجد إله خلق الكون وعمل الإنسان على صورته؟ هل تكلم الله؟ إذا كان تكلم، كيف تكلم؟ ماذا قال وما هو تجاوبي مع رسالته؟ هذه هي الأسئلة الأساسية التي يجب أن تجيب عليها بكل أمانة.

لاحظت أن كثيرين يكبرون إلى أن يصبحوا بالغين لكنهم لم يكتشفوا مبادئهم الإيمانية الروحية. فهم يدعون أنفسهم

بوذيين، هندوس، أو مسيحيين، لأنهم تربوا في بيت بوذي، هندوسي أو مسيحي، لكنهم لم يكتشفوا أساسيات الإيمان لهذا الدين. نحن لا نختار عائلاتنا، وبالتالي لا نختار الدين الذي ولدنا فيه. لكن كبالغين علينا مسؤولية أن نبحث عن الحق في كل مناحي الحياة. إذا أدركت أن الدين الذي تعتنقه ما هو إلا صناعة بيئية، أشجعك أن تصرف الوقت لتدرس وتبحث تاريخ ذلك الدين، وتناقش رحلة البحث هذه مع الشخص الذي تنوي الارتباط به. إذا لم تستطع أن تكون أمينًا ومنفتحًا بما يخص معتقداتك الدينية قبل الزواج، لن تستطيع أن تفعل ذلك بعد الزواج وستصبح معتقداتك الدينية سببًا للصراع.

ابحث في التفاصيل

يعتنق حوالي ٨٠٪ من سكان الولايات المتحدة الديانة المسيحية التي هي أيضًا ديانتي. أود أن أبحث مع إخوتي القارئين المسيحيين بعض النقاط الأخرى التي أعتقد أنه يجب بحثها قبل اتخاذ قرار الزواج. كلنا يعلم أن الكنيسة في العالم تنقسم إلى ثلاث طوائف رئيسية، الأرثوذكسية، الكاثوليكية والبروتستانتية. بينما تتفق هذه الطوائف على أساسيات الإيمان المسيحي، مثل ألوهية المسيح، موته النيابي عن البشر، قيامته من الأموات، إلا أنهم يختلفون في أمور أخرى كثيرة. إذا كنت تنوي الزواج من شخص لا ينتمي لمذهبك، أدعوك أن تدرسا مبادئكما وتتفاوضا في الاختلافات التي بينكما. إذا قررت أن تتزوج لأنك «واقع في الحب» فقط، وتجاهلت تبعات الاختلافات الروحية، فهذا علامة على عدم النضوج.

إذا كنت تنتمي لنفس الطائفة أنت وشريكك، عليك أن تبحث في النقاط الأكثر دقة في الإيمان والممارسات. ففي كل طائفة من الطوائف الثلاثة، العديد من المذاهب التي تختلف الواحدة عن الأخرى.

لذلك افحص بعناية الاختلافات وحاول أن تصل فيها إلى اتفاق قبل الزواج.

أي نوع من المسيحيين؟

تحدثت عن الاختلافات اللاهوتية في الإيمان والممارسات الكنسية، لكني أريد أن أركز على الجانب الشخصي. بسهولة نستطيع أن نميز بين المستويات المختلفة للالتزام الشخصي بين المسيحيين. فمثلاً، بعض الذين يطلقون على أنفسهم مسيحيين، تنحصر علاقتهم بالدين في حضور الكنيسة أيام عيد القيامة وعيد الميلاد، ولا يوجد أي تأثير للدين في حياتهم. على الجانب الآخر، هناك الكثيرون الذين يحضرون الكنيسة بانتظام. البعض يحضر الكنيسة مرة واحدة في الأسبوع تتراوح ما بين الساعة والثلاث ساعات، حسب نظام العبادة في الكنيسة التي ينتمون إليها. البعض الآخر مرتبط ليس فقط بالعبادة العامة بالكنيسة، لكنه ينتمي لمجموعة لدرس الكتاب المقدس، مما يكون وسيلة لدعمهم الروحي ومحاولة تطبيق التعليم الكتابي بطريقة عملية في الحياة اليومية. هذه المجموعة تعيش في ترابط معًا، يضحون من أجل بعضهم البعض، ومستعدون لخدمة المجتمع من حولهم بطرق عملية مختلفة. كثير من هؤلاء المسيحيين لديهم فترة يومية للعبادة الفردية، فيها يقرأون الكتاب المقدس بتركيز، ليسمعوا من خلاله صوت الله، ويتجاوبوا معه من خلال أسئلة مخلصة، تعظيم لله، شكر أو طلبات. فهم يرون المسيحية علاقة شخصية يحكمها الحب لشخص المسيح، وتعتبر هذه الخلوة الشخصية أهم جزء في حياتهم.

أن تتزوج لأنك «واقع في الحب» وتتجاهل تأثير الاختلافات الروحية، هذا علامة من علامات عدم النضج

أتذكر تلك الشابة التي قالت لي «كنت أتواعد مع أندرو لمدة ثلاث

سنوات، عندما بدأنا علاقتنا معًا قال لي أنه مؤمن. كان لدينا اهتمامات كثيرة مشتركة، وقضينا أوقاتًا كثيرة ممتعة معًا. لكني أدركت أننا لسنا متناغمين في الجانب الروحي. كانت المسيحية بالنسبة له مجرد حضور الكنيسة يوم الأحد، لكنها بعيدة كل البعد عن حياته اليومية في اتخاذ قراراته، بل وفي أسلوب حياته. أما بالنسبة لي، فالمسيحية هي حياتي. لا يوجد شيء أهم من استثمار حياتي في خدمة المسيح. أدركت أننا نفتقد الأساس الروحي الذي نستطيع أن نبني عليه زواجًا مسيحيًا. لذلك قررت ألا أكمل في هذه العلاقة».

من الواضح أن المسيحي الذي يذهب للكنيسة في عيدي الميلاد والقيامة يختلف عن ذلك الذي له خلوة يومية مع الله

أعتقد أن هذه الشابة كانت قمة في النضوج، إذ رأت أنه لم يتقدم في علاقته الشخصية بالله لمدة ثلاث سنوات، فمن السذاجة أن تتوقع أن يحدث أي تغيير في حياته بعد الزواج. بعد ثلاث سنوات أخرى تزوجت بشاب لديه نفس المستوى من الالتزام في حياة الإيمان، وهكذا بدآ معًا بناء بيت مسيحي حقيقي.

لكثير من الذين يفكرون في الارتباط ، الحالة الروحية للآخر أمر مهمل. فهم يعتقدون أن هذا الأمر لن يمثل أي مشكلة بعد الزواج. البعض الآخر الذين يناقشون بعض الأمور الروحية، يهملون بعض الاختلافات المقلقة التي تمثل علامة خطر. فهم يحبون بعضهم البعض، ويستمتعون بصحبة الواحد للآخر، ويعتقدون أنهم سيسعدون بعض طول العمر، ويغمضون أعينهم عن الاختلافات الرهيبة في نظرتهم للأمور الروحية.

أعود مرة أخرى إلى چيل ومات الزوجين اللذين تقابلنا معهما في بداية هذا الفصل. لقد توصلا إلى اتفاق في الجانب الروحي وتفهما

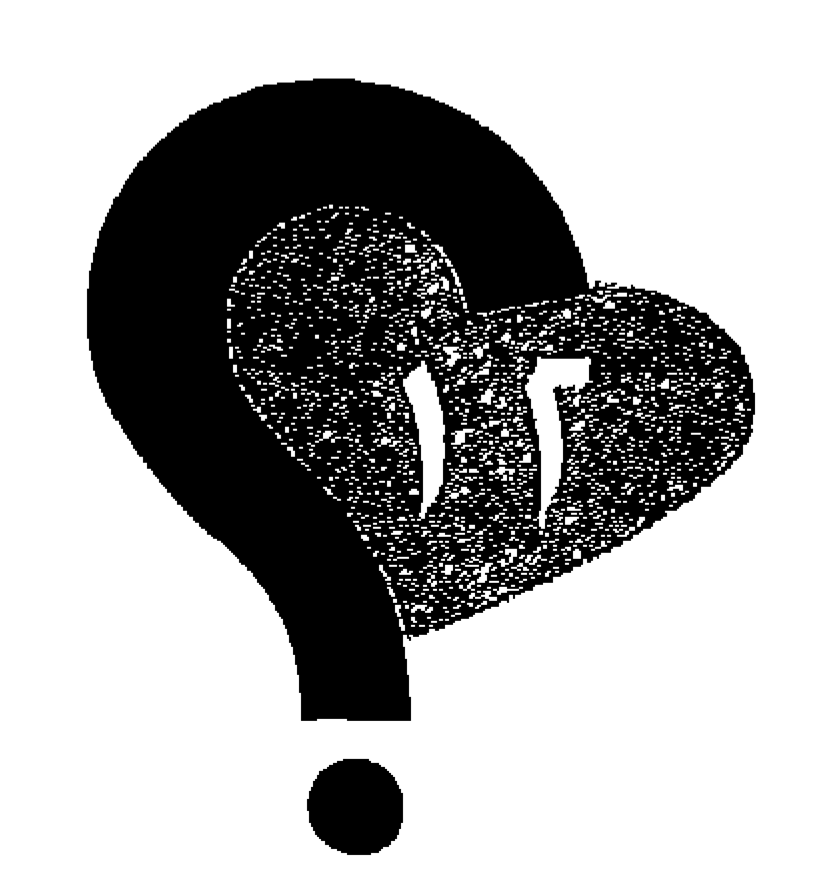
مقدار أهمية هذا الأمر لكل منهما . بعد عدة جلسات في المشورة، ساعدتهما أن يستمعا الواحد للآخر، ويتفهما بعضهما البعض بعمق، ويدركا مقدار أهمية هذا الأمر لكل منهما، استطاعا أن يقدرا اهتمامات الواحد للآخر، وأصبحا صديقين بعد أن كانا أعداء. بمجرد أن تحولت العلاقة العدائية إلى علاقة صداقة بين شخصين يحاول كل منهما تفهم الآخر، فيتحول الوضع إلى محاولة لحل الصراع ومحاولة إيجاد حل بدلاً مِن من الذي يكسب الجدل.

وافق مات على التنازل عن لعب الجولف يوم الأحد صباحًا وبدأ حضور الكنيسة مع چيل. أما چيل فوافقت أن تشاركه في البحث عن كنيسة أخرى يستطيع أن يندمج فيها. وفعلاً وجدا كنيسة وبدأ كلاهما الالتزام ليس فقط بالحضور، لكن بتدريس فصل في مدرسة الأحد لأطفال السنة الخامسة الابتدائي. الآن أصبح لديهما طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات. وقد أعترفا بسعادتهما عندما وجدا نقطة التقاء في مشوار حياتهما الروحية قبل أن يكون لهما ابن.

يصاحب الإيمان بالأمور الروحية مشاعر قوية وقناعات ثابتة. حتى الملحدين يتمسكون بمبادئهم التي تنكر الله بقوة، وهذا يؤثر على أسلوب حياتهم. من خلال هذا المنطق، برغم أنهم ينكرون وجود الله إلا أنهم شديدي التدين. ولأن قناعاتنا الدينية تؤثر في كل مناحي الحياة، لذلك فمن المهم أن تبحث في التوافق الروحي مع الشريك قبل أن تتخذ قرار الزواج. أتمنى أن يساعدك هذا الفصل على عمل ذلك.

مناقشة

١. ما هي القناعات الدينية الأساسية لوالديك؟
٢. ما هو موقفك الروحي؟ هل قبلت، رفضت، أو غيرت المفاهيم الروحية التي تعلمتها في طفولتك؟
٣. ما هي قناعاتك الأساسية عن الله؟
٤. إلى أي طائفة تنتمي؟ ما مدى اندماجك في الكنيسة؟
٥. كيف تؤثر قناعاتك الدينية على أسلوب حياتك؟
٦. إذا كنت تفكر في الارتباط، ناقش إجاباتك مع الشريك الذي تنوي الارتباط به.
٧. هل تعتقد أنكما متوافقان بالقدر الكافي الذي يجعلكما تبنيان علاقة روحية حميمة في علاقة الزواج التي تربط بينكما؟



كنت أود أن أعرف . . .
أن الشخصية
تؤثر بشدة على التصرفات

لا أحد يشكك أو يتساءل في أن كل شخص منا متفرد. السؤال هو ما هي حدود التفرد؟ كنت أتمنى أن أعرف أن الشخصية (هذه الخصائص التي تجعلنا متفردين) تؤثر بشدة على علاقتنا الزوجية.

قبل أن أتزوج أنا وكارولين، كنت أحلم أنه ما أروع أن نستيقظ كل صباح ونتناول طعام الإفطار معًا. بعد الزواج، اكتشفت أن كارولين لا تستيقظ مبكرًا، لذلك لم تكن تتناول طعام الإفطار. عند تذكري ما كان يحدث أثناء فترة الخطوبة، كانت تقول لي «لا تتصل بي في الصباح. أنا غير مسؤولة عن ما أقوله أو أفعله حتى الظهيرة». كنت أعتقد أنها مداعبة، لذا كنت أضحك، ولم أتصل بها أبدًا في الصباح لانشغالي بمسؤولياتي. بعد الزواج اكتشفت أنها كانت جادة فيما تقول، وتحطم حلمي بتناول إفطار رومانسي مع زوجتي من أول شهر بعد زواجنا. لقد تُركت لتناول الإفطار في صمت وهدوء، إلا من تغريد العصافير خارج الشباك.

على الجانب الآخر، كانت لكارولين رؤيا لكيفية قضاء الوقت معًا

من العاشرة مساءًا وحتى منتصف الليل. شملت رؤيتها قراءة الكتب ومناقشتها معًا، مشاهدة الأفلام معًا، لعب بعض الألعاب التي تنمي التفكير والذكاء، ومناقشة الأمور الخاصة والعميقة. لم تكن تعرف أن طاقتي الجسدية، النفسية، والذهنية تنتهي تمامًا في العاشرة مساءًا. لذلك فإمكانية الاشتراك في مناقشة قيّمة، كانت تتضاءل بعد ذلك الوقت. صحيح أنني كنت أسهر معها حتى منتصف الليل أثناء فترة الخطوبة، لكن ما كان يدفعني لذلك هو تلك الحالة التي أسميتها «الوقوع في الحب». حماستي للوجود معها وعمل أشياء معًا، جعل الأدرينالين يُفرز. ولم تكن هي تعلم أن هذا الأمر لن يستمر بعد الزواج.

لم نكن نعرف قبل الزواج أن هناك أشخاص «نهاريين» وأشخاص آخرين «ليليين». الأشخاص النهاريين يستيقظون بحماس الكانجرو، متطلعين لمواجهة اليوم بحماس، أما الأشخاص الليليين فإنهم يتغطون بغطاء السرير وهم يقولون لأنفسهم عن غيرهم «لابد أنهم يلعبون مباراة - لا أتخيل أن أحدًا يكون متحمسًا في الصباح». أفضل وقت للأشخاص الليليين يبدأ من العاشرة مساءًا وحتى.....في ذلك الوقت.هم يستمتعون بالقراءة، الرسم، اللعب، عمل أي شيء يتطلب طاقة كبيرة، بينما يكون الشخص النهاري في طريقه للذبول في هذا التوقيت.

هذه الاختلافات في الشخصية قد يكون لها تأثير عميق على العلاقة الجنسية للزوجين. فالشخص النهاري يريد أن يدخل السرير في العاشرة، يتعانق ويمارس الجنس. أما الشخص الليلي فيقول «لابد أنك تمزح. لا أستطيع أن أدخل السرير مبكرًا هكذا». قد يشعر الشخص النهاري أنه مرفوض، أما

الشخص النهاري لن يتحول أبدًا إلى شخص ليلي، الشخص الليلي لن يتحول إلى نهاري.

الشخص الليلي فيشعر أن الآخر يتحكم فيه. هذا قد يقود إلى خلاف وإحباط. أليس من أمل لهذين الزوجين؟

بالتأكيد، سيجداه. إذا اختارا أن يحترما اختلافاتهما، وقررا أن يتفاوضا بحثًا عن الحل. فمثلاً، الشخص الليلي يوافق على ممارسة الجنس في العاشرة مساءً، على أن يسمح له الشخص النهاري أن يترك السرير بعد ممارسة الجنس ويعمل أشياء أخرى حتى منتصف الليل. لكن إذا أصر الشخص النهاري على أن يبقى الشخص الليلي في السرير بعد ممارسة الجنس، قد يشعر ذلك الشخص بالإحباط، والاستغلال والقهر. لن يتحول الشخص النهاري أبدًا إلى شخص ليلي، والعكس، الليلي لن يتحول إلى نهاري. هذا جزء متأصل في الشخصية. بالجهد نستطيع أن نضغط على أنفسنا لنتفاعل في الساعات المبكرة أو المتأخرة التي ليست الأوقات المناسبة لنا. لكن هذا لن يحدث دون مجهود.

لو أني أنا وكارولين اكتشفنا أني أنا شخص نهاري، وأنها شخصية ليلية، ولو أننا استغلينا الوقت أثناء فترة الخطوبة في مناقشة هذه الاختلافات، كنا تجنبنا الكثير من الألم النفسي لكلينا. ما كنت سأشعر بالرفض لأنها لم تكن تتناول معي وجبة الإفطار، وهي ما كانت ستشعر بالقهر بسبب إصراري على دخولها السرير في العاشرة مساءً. نعم ، كنت أتمنى أن أعرف أن الاختلافات في الشخصية تؤثر بشدة على السلوك.

نصف ممتلئ أم نصف فارغ؟

لنتأمل بعض الاختلافات الشخصية الأخرى التي غالبًا لن نكتشفها ولا نناقشها قبل الزواج. في أغلب الأحيان ينجذب التشاؤمي للشخص المتفائل. فالمتفائل يرى نصف الكوب الممتلئ، أما المتشائم

فيرى نصف الكوب الفارغ. المتفائل يرى الفرص، أما المتشائم فيرى المشاكل. كل منا يميل إلى أحد الاتجاهين، وعادة لا نفطن لهذا الجانب من شخصياتنا.

في مرحلة المواعدة والخطوبة، نفترض أن الآخر يرى العالم مثلنا تمامًا ، وذلك لأن كل منا مفتون بالآخر، وبالتالي يحاول أن يتوافق مع الآخر . وهكذا لا تتضح هذه الفروق في الشخصية. مثلاً ، المتفائل يميل إلى المغامرة لأنه مقتنع أن كل الأمور ستؤول للخير، لذلك قد يقترح أن يذهب كلاهما لممارسة قفز الحواجز. المتشائم بطبيعته لا يحب المغامرة. إن كانت الزوجة من هذا النوع فهي تفترض دائمًا الأسوأ. لذلك، هي لن تستمتع أبدًا بمثل هذه الرياضة. لكن لأنها تحب خطيبها وتثق فيه، توافقه على شيء لا يمكن أن تفعله بمفردها أبدًا. يشعر المتفائل بالسعادة الجارفة لأنه ارتبط بشخص على استعداد للمغامرة، ولا يدرك أبدًا أنها ابتعدت كثيرًا خارج نطاق راحتها النفسية.

في مرحلة المواعدة والخطوبة، نفترض أن الآخر يرى العالم مثلنا تماماً

بعد الزواج بسنتين، عندما يقترح أن يذهبا لتسلق الجبال، ترفض بشدة الاقتراح، وتعترض على ذهابه بمفرده أو مع أصدقائه، ولا تستطيع أن تجد مبررًا لهذه المجازفة التي قد تتسبب في أنها قد تصبح أرملة. على الجانب الآخر يشعر بالصدمة بسبب رد فعلها، ويتعجب من التغيير الذي حدث لروح المغامرة التي كانت فيها. لماذا أصبحت مفسدة للبهجة؟

بسبب عدم اكتشاف هذه الاختلافات وعدم مناقشتها قبل الزواج، يجدا نفسيهما متورطين في صراع غير مفهوم لكليهما. في الواقع هما يعيشان واقعهما، شخص متفائل والآخر متشائم. المشكلة تكمن في أن كلاهما لم يعرف الآخر قبل الزواج. حماسة الحب في

مرحلة المواعدة أعمتهما عن الاختلافات في شخصياتهما. إذا كانا قد ناقشا هذه الاختلافات قبل الزواج، كان سيدرك أنها لن تشاركه أبدًا في تسلق الجبال أو الغوص، بل ربما تقاومه في ممارستها بمفرده.

مثل هذه الاختلافات قد تخلق صراعًا في مجال التعامل مع المال. المتفائل يميل إلى المغامرة في استثمار المال، ويكون مستعدًا لدرجة أعلى من المخاطرة في سبيل الوصول لنتائج إيجابية. على النقيض، يفضل المتشائم استثمار الأموال في مجالات أكثر أمانًا، وقد يصاب بالأرق إذا أصر الشريك في الدخول في استثمار غير آمن. إذا حدثت خسارة، يبدأ المتشائم في توجيه اللوم للمتفائل لأنه تسبب في خسارة أموالهم. أما المتفائل يرى المتشائم كعائق لتقدمه ونجاحه.

الحل لهذه الاختلافات يكمن في تفهم وقبول تلك الاختلافات بدلاً من توجيه اللوم الواحد للآخر. ثم يجب أن يتفقا على طريقة يحترم بها كل واحد شخصية الآخر. مثال لذلك، أن يتفقا على قدر محدد من المال يستثمر بطريقة آمنة، ثم بعد ذلك يتفقا أن تُعطى الحرية للطرف المتفائل أن يغامر في استثمار نسبة محددة من المال، مع الاتفاق على أنه في حالة أنه خسر لا يلومه الطرف الآخر. أما إذا نجح في استثماره فتشجعه الزوجة على مهارته ويحتفلا معًا بهذا النجاح.

إذا وافق الخطيبان على مناقشة مثل هذه الترتيبات قبل الزواج، بالتأكيد سيجنبا نفسيهما الكثير من الصراع على كيفية إدارة أموالهما. هذا المبدأ يسري على جوانب أخرى كثيرة يختلف فيها المتفائل والمتشائم في ردود أفعالهما.إن فهم وقبول ومناقشة الاختلافات في الشخصية هي دعائم أساسية لعلاقة زوجية صحية.

المنظم المهندم، والقذر المتراخي

ثم يأتي المنظم المهندم والقذر المتراخي. قالت أليسيا «لم أعرف أحدًا بنفس القدر من التراخي والقذارة مثل بن». كم عدد الزوجات اللاتي قلن هذا على أزواجهن بعد مرور أقل من سنة على الزواج؟ الشيء المثير هو أن هذا الأمر لم يضايق أليسيا قبل الزواج. ربما تكون قد لاحظت أن سيارته دائمًا غير مرتبة، وأن شقته لم تكن على مستوى النظافة التي تتوقعها، لكنها توصلت إلى هذه القناعة «بن شخص أهدأ مني. هذا جيد لأنه سيساعدني أن أهدئ من نفسي قليلاً». على الجانب الآخر كان بن ينظر إلى أليسيا على أنها ملاك. «أليس رائعًا أن أليسيا منظمة جدًا؟ الآن أنا غير قلق على نظافة أي شيء لأنها ستهتم هي بكل هذه الأمور». بعد ثلاث سنوات من كلمات التأنيب اللاذعة، كان رد فعله «لا أستطيع أن أفهم، لماذا كل هذا الانزعاج على ترك بعض الأطباق المتسخة؟»

يعيش بعض الناس بهذا الشعار «مكان لكل شيء وكل شيء في مكانه». آخرين ليس لديهم أي التزام في ترتيب ملابسهم، أدواتهم، أكواب القهوة المستخدمة أو أشياء أخرى، بحجة أنهم سيستخدمون هذه الأشياء في خلال أسبوع أو أسبوعين. منطق هؤلاء «لماذا تضيع وقتك في جمع الملابس المتسخة كل يوم؟ اتركها على الأرض حتى يحين موعد غسلها. إنها لا تضايقني وهي ملقاة على الأرض».

نعم لقد صُممنا بطرق مختلفة، ولذلك نجد صعوبة في أن نفهم لماذا لا يرى الشخص الآخر الأمور بذات الطريقة التي نراها نحن. فليس من الصعب أن تكتشف الاختلافات الفردية، لكن ما تحتاجه هو أن تكون منتبهًا للواقع أثناء فترة الخطوبة. انظري إلى سيارته وشقته، ستكتشفي إذا كان منظمًا أم لا. انظر إلى مطبخها ودولابها ستعرف نوعية شخصيتها. إذا كان كلاكما من نفس النوع، فإما أن يكون لكما

بيت بلا عيب أو مكان تخطو فيه فوق أكوام من الأشياء غير المرتبة، لكن في كلا البيتين، كلاكما سيشعر بالسعادة. أما إذا كنتما من نوعين مختلفين ، فالآن هو الوقت للتفاوض. واجه الحقيقة وناقش توزيع المسؤوليات على كل منكما بعد الزواج لتحتفظ بقدر من صحتك النفسية. إذا كانت على استعداد أن تجمع ملابسه المتسخة وتضعها في سلة الغسيل كما كانت تفعل والدته، فهذا حسن. أما إذا كانت تتوقع منه أن يكون أكثر تحملاً للمسؤولية، فعليه أن يكون مستعدًا للتغيير أو أن يستعين بوالدته أن تذهب إلى بيته يوميًا لتجمع له ملابسه. بالتأكيد التفاوض سيوجد حلاً مُرضيًا - لكن ابدأ التفاوض قبل الزواج.

عندما يتزوج البحر الميت من جدول مياه جارية

جانب آخر من اختلافات الشخصية مرتبط بالحديث. بعض الناس يتكلمون بحرية عن أي شيء، البعض الآخر متحفظ، لا يعبر عن ما يدور بأفكاره ومشاعره. أشير للنوع الثاني بـ «البحر الميت» أما النوع الأول فأطلق عليه «جدول مياه جارية». في فلسطين يصب نهر الأردن في البحر الميت، أما البحر الميت بحر مغلق. كثير من الناس لديهم مثل هذه الشخصية. فهم يستطيعون أن يستقبلوا كل أنواع الأفكار ، المشاعر، والخبرات على مدى اليوم. هؤلاء لديهم مستودع كبير يخزنون فيه الخبرات المختلفة على مدار اليوم، وهم يشعرون بالسعادة وهم لا يتكلمون. في الواقع إذا قلت لبحر ميت «هل هناك ما يزعجك؟ لماذا أنت صامت اليوم؟» ستكون الإجابة «لا يوجد شيء يزعجني. لماذا تظن أن هناك أمر يزعجني؟» البحر الميت كان صادقًا فعلاً، فهو أو هي راضين بحالة الصمت.

على الجانب الآخر، جدول المياه الجارية هو ذلك الشخص الذي يتفاعل تجاه أي شيء يدخل إليه. فعندما يستقبل أي أمر من خلال

بوابة العين أو الأذن ، ففي أقل من ستين ثانية سيخرج هذا الأمر عبر بوابة الفم. فكل شيء يراه أو يسمعه، يبادر بأن يقوله. في الواقع، أنه حتى لو لم يجد أحدًا في البيت ليخبره بما في مستودعه ، سيتصل بأي شخص بالتليفون ويقول له «هل تعلم ما سمعت الآن ؟» هذا النوع ليس لديه مستودع، لذلك لا يستطيع أن يحتفظ داخله بأي شيء فيسرع بإبلاغ شخص آخر.

عادة يتزوج البحر الميت من جدول المياه الجارية. قبل الزواج يُعتبر هذا الاختلاف نقطة جذب. فمثلاً، عندما يبدآ في المواعدة، يكون البحر الميت مسترخيًا، غير قلق على كيف يبدأ حديث مع الآخر، أو كيف سيستمر فيه. كل ما عليه أن يفعله هو أن يجلس ويومئ برأسه ويقول «أها : أها». أما جدول المياه الجارية سيملأ الأمسية بالحديث. من الجانب الآخر، جدول المياه الجارية يجد البحر الميت جذابًا بنفس القدر لأنه أفضل مستمع في العالم. لكن بعد مرور خمس سنوات على الزواج، قد يقول جدول المياه الجارية «نحن متزوجون منذ خمس سنوات وأنا مازلت لا أعرفها». في نفس الوقت قد يقول البحر الميت «لقد عرفته جيدًا أكثر مما كنت أظن. أتمنى أن يتوقف عن هذا الفيضان ويعطيني وقتًا للراحة».

هذه الاختلافات تستطيع أن تلحظها في أسلوب سرد القصص. جدول المياه الجارية يميل لأن يكون رسامًا (فنان)، فهو يقص عليك أدق تفاصيل الخبرة التي مر بها، فيرسم صورة جميلة مفصلة للحدث. هو يذكر إذا كان الجو مشمسًا أو غائمًا، اتجاه الرياح، أنواع الزهور الموجودة في المكان، وعدد الأشخاص الذين كانوا يقفون على الجانب الآخر. أما البحر الميت فيميل لأن يكون مؤشرًا (سهمًا) (مقتضبًا)، إذا قص نفس الموقف، سيكون أقصر جدًا و بتفاصيل قليلة، فهو ببساطة يذكر أهم ما في الحدث. هذا النوع لا يجيد التواصل. عادة بعد الزواج يجد

المؤشر صعوبة شديدة في الاستماع للشرح التفصيلي الذي يقدمه الرسام، أحيانًا يقاطع الآخر قائلاً «هل يمكن أن تقول لب الموضوع؟» لكن عندما يستمع الرسام للمؤشر، يسأل أسئلة محاولاً الوصول إلى تفاصيل أكثر ليكوِّن صورة أفضل لما يقوله هذا الشخص المقتضب.

الفنان سيظل فنانًا، والسهم سيظل كذلك. في الأغلب لا تتغير سمات الشخصية التي ترتبط بالكلام، كما أننا لا نستطيع أن نصنف فئة أنها أكثر تميزًا من الأخرى. لذلك إذا تفهمنا هذه الاختلافات في الشخصية، فلن نضيِّع مجهودنا بعد الزواج في محاولة تغيير الآخر. فالبحر الميت لن يصبح أبدًا جدول مياه جارية. لذلك إذا كنت متزوجًا من بحر ميت يجب أن تقنع بالحياة مع شخص لا يشارك بمشاعره وأفكاره. معظم من هم من نوع البحر الميت يكونوا على استعداد للمشاركة إذا وجهت لهم بعض الأسئلة. فالبحر الميت لا يخفي المعلومات عن عمد، لكن ليس لديه الدافع للمشاركة بمشاعره، أفكاره وخبراته.

بينما يسعد البحر الميت بالاستماع للحديث المستمر من جدول المياه الجارية، إلا أنه يتوق إلى لحظات من الصمت والهدوء. لهذا السبب ينسحب وينشغل بالكمبيوتر أو أنشطة أخرى. في مثل هذه الأوقات يجب أن يقبل جدول المياه الجارية هذا التصرف ولا يعتبره رفضًا له، ويدرك احتياج الآخر لفترة للتأمل والهدوء. إذا ناقشت هذه الاختلافات في الشخصية قبل الزواج، ستجنب نفسك وشريكك الكثير من المشاكل بعد الزواج.

المغامر والسلبي

هناك قول مأثور «بعض الأشخاص يقرأون التاريخ، أما البعض الآخر هم الذين يصنعونه». عادة يتزوج هذان النوعان من الناس بعضهما البعض. فالشريك المغامر يؤمن أن كل يوم هو بمثابة فرصة للتقدم في

قضيته. فهو سيسعى باجتهاد للوصول إلى غايته، أو ما يؤمن به، أو ما يظن أنه يجب أن يتحقق. هذا الشخص مستعد أن يسير الطريق حتى النهاية، متخطيًا كل عقبة، محاولاً عمل كل شيء ممكن لتحقيق أهدافه في الحياة. على الجانب الآخر يقضي الشخص السلبي وقته في التفكير، التحليل والتساؤل «ماذا لو؟» وينتظر شيئًا جيدًا يحدث. شعار ذلك الشخص «الذي ينتظر سيحصل على كل شيء».

قبل الزواج، كانت هذه الصفات تجعل منهما شخصان متوافقان. فالشريك المغامر أُعجب بالشريك السلبي، لما رآه فيه من هدوء ورزانة ورباطة جأش. لقد أحب ذلك الشخص المتوازن الحذر. أما الشخص السلبي، كان سعيدًا بذلك الشريك صاحب القرار و صاحب الخطط للمستقبل، فهو مُعجب بإنجازاته.

بعد الزواج، يكتشف الزوجان أن هذه السمات أصبحت سببًا للخلاف بينهما. فالشريك المغامر يحاول أن يدفع الشريك السلبي للتفاعل الإيجابي، ويكون لسان حاله «هيا بنا، يمكننا تحقيق ذلك الأمر». على الجانب الآخر يصرّ الشريك السلبي على موقفه ويقول «دعنا ننتظر. قد تكون هناك فرصة أفضل مستقبلاً، لماذا كل هذا الحماس؟ كل شيء سيسير على ما يُرام».

هل يمكن ملاحظة تلك السمات أثناء فترة المواعدة؟ الإجابة: نعم، لكن عادة لا يتناقش فيها الطرفان. فالشريك السلبي يوافق ببساطة على أي شيء يريده المغامر، فهو يسعد بروح المغامرة لدى الشريك، كما أنه مأخوذ بمشاعر الوقوع في الحب التي يعيشها في تلك المرحلة. فهو نادرًا ما يعترض على رأي الشخص المغامر. فمثلاً، عندما يدخلا إلى مكان ما، يبدأ المغامر في تحديد الاحتياجات ويبدأ بوضع خطوات عملية في تنفيذها. أما الشخص السلبي فيقف متحدثًا

مع صديق منتظرًا النتائج. يبدأ الشريك المغامر في إشراك الشريك السلبي بتكليفه بمهام محددة لإنجاز الهدف. أما الشريك السلبي فيذعن لشريكه بل ويكون سعيدًا بسبب حبه لشريكه المغامر.

بينما لا يوجد شيء خطأ في أي من هذه السمات، إلا أن اجتماعهما معًا قد يكونا مصدرًا للتوتر بعد الزواج. عندما تخمد المشاعر الرومانسية الأولى، يصبح الشخص السلبي أكثر مقاومة لطلبات المغامر، وقد يشعر بأن الشريك المغامر يتسلط عليه ويستغله. أما المغامر فيشعر بالضيق وربما الغضب بسبب تردد الشخص السلبي. بالتأكيد، يستطيع زوجين من هذه الشخصيات أن يعيشا حياة زوجية سعيدة، إذا كان المغامر متعاطفًا ومتفهمًا لشخصية السلبي. يجب أن يصرف وقتًا للاستماع إلى مخاوف الشخص السلبي ،بل ويدرك ما يستطيع أن يضيفه مثل هذا الشخص السلبي لعلاقتهما. فمثلاً «انتبه قبل أن تقفز» فكرة جيدة. وهي فكرة الشخص السلبي الذي عادة يتوخى الحذر و«ينتبه». لكن على الشخص السلبي أن يسمح للمغامر أن يستخدم قوته وأن يدفعه للقفز قبل فوات الأوان. إذا لم تستطع أن تقفز مع الآخر، امسك له الحبل أثناء قفزه. تستطيعا معًا أن تنجزا الكثير في الحياة، إذا تعلمتما أن يُكمِّل الواحد الآخر بدلاً من أن تكونا متنافسين.

إذا تناقشتما في هذه الاختلافات قبل الزواج واكتسبتما خبرة في العمل معًا كفريق، سيكون هذا إضافة لكما بدلاً من أن يكون عائقًا لكما بعد الزواج.

الأستاذ والراقص

بعض الناس عقلانيين جدًا في طريقة تفكيرهم، فهم يتحركون في خطوات منطقية حتى يصلوا إلى نتيجة منطقية. البعض الآخر

يعرفون الصواب في موقف معين من خلال إحساسهم، فليس لديهم تفسير لقرارهم، كيف أو لماذا توصلوا لهذا القرار، لكنهم ببساطة يعرفون أن هذا هو القرار الصائب.

لقد أطلقت على العقلاني «الأستاذ». بالنسبة للأستاذ، كل شيء يجب أن يكون منطقي. لسان حاله «يجب أن يكون لدينا أسباب منطقية لكل شيء نعمله. إذا لم تكن منطقية فلا نعملها». أما الشخص الذي يستخدم إحساسه فيشبه «الراقص». لسان حاله «لا أحتاج لأسباب منطقية لكل ما أفعل، فأنا أعمل بعض الأشياء لمجرد أني أستمتع بها. ليس لديّ تفسير لماذا أفعل هذا، لكني أفعله لأني أريد ذلك». قبل الزواج كان الأستاذ مفتونًا بحكمة الشريك الذي يستخدم حدسه، والراقص فخور بمنطق الأستاذ. لكن، بعد الزواج يفقد الأستاذ صوابه بتفكير الشريك غير المنطقي، أما الراقص فيتساءل كيف يستطيع أن يكمل حياته مع شخص يسيطر عليه المنطق تمامًا.

قال أحد الأزواج لزوجته «تريش، استمعي لي، الجدران ليست قذرة، إنها لا تحتاج إلى دهان. ألا تفهميني؟» أجابت الزوجة «نعم أفهمك، لكني مللت من لون الجدران الأخضر». يجد الأستاذ صعوبة في اتخاذ قرارًا مبنيًا على رغبتها. أما الراقص فلا يستطيع أن يتخيل أن هناك شخص يحبس نفسه في سجن المنطق.

هذه الاختلافات عادة لا تُكتشف قبل الزواج. ففي أثناء فترة الخطوبة . تُتخذ القرارات ببساطة، لأن كل طرف يريد أن يُرضي الآخر. أما بعد الزواج، عندما تصبح الحياة أكثر جدية وواقعية، لا تستمر الرغبة في إرضاء الآخر بنفس السلاسة. عندما تظهر الاختلافات، يحاول الشريك المنطقي أن يضغط على الشريك الوجداني في إيجاد

أسباب منطقية للموقف، هذا يعني أنه يطلب المستحيل. فالشريك الوجداني لا يستطيع أن يتعامل مع أمور الحياة بمنطق الأستاذ.

إذا حاولت أن تضغط على الشريك لتغير من نمط شخصيته، سوف تقضي كل حياتك في صراع مستديم. يجب أن ندرك أن كلا النوعين من الشخصيات مقبولين في إدارة الحياة. هنا يجب أن لا نركز على الوسائل التي من خلالها نصل إلى قرار، لكن نركز على التوصل إلى قرار يتفق عليه الطرفان. المبادئ التي ناقشناها في الفصل الرابع عن كيفية حل الخلافات دون جدال، ستساعد كل زوجين لديهم هذه السمات المختلفة في شخصياتهم.

إذا حاولت أن تضغط على الشريك لتغير من نمط شخصيته، سوف تقضي كل حياتك في صراع مستديم

المنظم والتلقائي

يهتم المنظم بالتفاصيل، أما التلقائي مبدأه «دع التفاصيل تهتم بنفسها». المنظم شخص يحب التخطيط. فهو يقضي شهورًا في الإعداد لرحلة سفر خارج المدينة. يراجع على الأقل ثلاث مواقع الكترونية ليحصل على أفضل سعر لتذكرة الطيران. كما أنه يتأكد من وجود جهاز GPS في السيارة التي يؤجرها. يحجز الفندق قبل موعد السفر بعدة أسابيع. يهتم بأماكن تناول الطعام، برنامج الرحلة، وبالتأكيد يهتم بأخذ كل ما يحتاجه من أدوات. أما الشخص التلقائي ينتظر حتى الليلة التي تسبق السفر ويقول «لماذا لا نذهب إلى الجبل بدلاً من الذهاب إلى الشاطئ؟ الشمس جميلة والجو رائع». هذا يربك الشخص المنظم ويحوِّل الرحلة إلى رحلة عذاب.

كانت بث معجبة جدًا بقدرات ترنت التنظيمية قبل الزواج. كانت تسأله «أنت تراجع حسابك البنكي يوميًا من خلال الشبكة

الالكترونية؟ هذا مدهش!» لكن بعد الزواج كانت تقول له «أنت تريد مني أن أكتب كل المصروفات؟ هذا مستحيل. لا يوجد أحد يعمل هذا». أما هو فيقدم لها بسرعة المفكرة الخاصة به، المدون فيها كل المصروفات بدقة شديدة. كان هذا الأمر بالنسبة له يعني عدم تحمل المسؤولية.

كان ترنت أيضًا يرتب الأدوات في غسالة الأطباق بطريقة منظمة جدًا، فهو يضع الأطباق، الأكواب، الأواني وأدوات المائدة الفضية كل منها في المكان المخصص لها. أما طريقة بث العشوائية في تعبئة غسالة الأطباق هي ذات الطريقة التي تعبأ بها غسالة الملابس، فهدفها هو غلق باب الغسالة، وتتولى الغسالة باقي المهمة بنفسها. بالطبع يستطيع ترنت أن يكتشف الأكواب والأطباق التي تكسرت أطرافها بسبب الطريقة العشوائية التي تضع بها بث الأشياء المختلفة.

بالنسبة لي، مرت سنوات كثيرة في زواجنا قبل أن أكتشف أن كارولين لا يمكن أن ترتب غسالة الأطباق مثلما أرتبها أنا. في الواقع لم تكن لديها هذه الإمكانية. فكل تعليماتي في كيفية وضع الأشياء المختلفة بنظام معين لم تلقى أي تجاوب منها. أما أنا فتعلمت أن الحياة فيها ما هو أهم من الأطباق المحفوفة الأطراف والأكواب المكسورة والملاعق المتسخة. كان عليّ أن أعطيها الحرية أن تقوم بهذه المهمة بطريقتها أو تتنحى عن القيام بها. لذا اتفقنا أن تكون هذه مسؤوليتي، أما إذا اقتضت الظروف بسبب مشغوليتي فعليّ أن أقبل طريقتها في تأدية المهمة.

كان ترنت هو المسؤول عن دفع الفواتير والاحتفاظ بها بطريقة منظمة. إذا سافر في رحلة عمل لعدة أيام خارج المدينة، يتوقع أن

تقوم بث بدوره وتحتفظ بالفواتير منظمة على مكتبه. في الواقع هذا لا يحدث أبدًا، لأن بث لن تتذكر مكان الفواتير، فقد يجد بعضًا منها في السيارة، أو على الأرض، أو على الكنبة. فهو مندهش ولا يستطيع أن يتخيل وجود شخص بهذا القدر من عدم المسؤولية. بث أيضًا مندهشة أن هناك أشخاص بهذا القدر من الصرامة. مثل هذه الاختلافات في الشخصية قد تكون سببًا للصراعات الملتهبة.

من السهل اكتشاف مثل هذه الاختلافات في أثناء فترة المواعدة إذا كان الطرفان مهتمان بذلك. لكن في معظم الأحوال، لا يهتم الطرفان بمثل هذه الاختلافات. فقد يبدي الشخص المنظم تجاوبه وإعجابه بشريكه التلقائي لما يبدر منه من اقتراحات تلقائية غير مدروسة. أما الشخص التلقائي فسيُعجب بالإمكانات التنظيمية لدى الشريك وسيعبر عن تقديره لهذا. أما إذا كان الطرفان أكثر واقعية، واعترفا بالاختلافات وإمكانية حدوث صراع بينهما بسبب تلك الاختلافات، وتناقشا معًا لإيجاد حلول، فإنهما يُجنبا نفسيهما صدمة الصراعات التي قد تحدث بعد الزواج بسبب الاختلافات الشخصية. حقيقة الاعتراف بنقاط الصراع ومناقشتها ومحاولة إيجاد حلول قبل حدوثها سيجعل الأمر أكثر سهولة في التعامل معه.

بلا شك الاختلافات الشخصية عميقة جدًا وتؤثر في السلوك، لذلك أدعو كل المقبلين على الزواج أن يملأوا بيان لاكتشاف شخصياتهم. فهمك لنفسك ولشريكك سيساعدك على مواجهة الصراعات الحتمية التي تحدث بعد الزواج.

توجد عدة استبيانات لاكتشاف أنواع الشخصية، إحداها يستخدمها الكثير من المشيرين، وهي تقسم طباع الناس إلى أربعة أنواع أساسية وهي السوداوي، البلغمي، الدموي، والصفراوي.

يمكنك الحصول على هذا الاستبيان مجانًا من الموقع التالي:
www.oneishy.com/personality

إذا كنت تفكر في الارتباط أنصحك أن تأخذ هذا الاستبيان وتملأه بمفردك ثم تتناقش فيه مع شريكك. هذا سيساعدك على اكتشاف نقاط القوة والضعف في كل من شخصيتيكما وسيعطيكما البصيرة للتعامل معًا متجنبين الصراعات.

الاستبيان الثاني هو فحص للزوجين. فيه تقيس عشرون جانبًا في علاقتكما معًا. هذا سيساعدك أن تتبصر بنقاط القوة لدى كل منكما، واكتشاف النقاط التي تحتاج لتطويرها والنمو فيها. هناك استبيان خاص بالمتواعدين، وآخر للمخطوبين، وثالث للمتزوجين. لاستخدام هذا الاستبيان عليك أن تدفع مبلغ معين، لكن في رأيي ما تدفعه يُعتبر استثمارًا في علاقتكما. يمكنك استخدام هذا الاستبيان من خلال الموقع الالكتروني التالي: www.couplecheckup.com.

استخدام أحد هذه التقييمات للشخصية أو كلاهما سيفتح مجالاً لمناقشة مفيدة بينكما، كما أنه سيساعد كل منكما على فهم شخصية الآخر، وبالتالي سيجعل كل منكما يقبل سلوك الآخر في المواقف المختلفة.

إذا قررتما الاستعانة بمشير، قد يقترح عليكما نوع آخر من التقييم اسمه (استعد/طور) هذا النوع من التقييم معد فقط للذين يفكرون جديًا في الزواج. هذا الاستبيان يحتاج للمشير لإدارته، تفسيره وتقييمه.[1]

مناقشة

١. بمقياس من ١-١٠ قيّم نفسك في سمات الشخصية الآتية. ١٠ تعني عالي جدًا. ١ تعني منخفض جدًا.

أ. متفائل

ب. متشائم

ج. نظيف مهندم

د. قذر متراخي

هـ. جدول مياه جاري

و. بحر ميت

ز. سهم

ح. فنان

ط. مغامر

ي. سلبي

ك. عقلاني

ل. حسي

م. منظم

ن. تلقائي

٢. شجع الشريك الذي تتواعد معه على عمل الاختبار السابق، ثم تناقشا في إجاباتكما معًا، معطيًا أمثلة للتقييم الرقمي الذي وضعته لنفسك.

٣. إذا كنت جادًا في الزواج. ربما تحتاج أن تأخذ أحد الاستبيانات المجانية التي أشرت إليها في هذا الفصل. يمكن أن تجدها في هذه المواقع:

oneishy.com/personality and couplecheckup.com

٤. إذا لجأت إلى مشير قبل الزواج يمكنك أن تطلب منه إمكانية عمل تقييم بعنوان (استعد/ طور)



في هذا الكتاب، شاركت القُرّاء بما كنت أود أن أعرفه قبل الزواج. لو أني تناقشت مع كارولين في ما سطرته في صفحات هذا الكتاب، لكنا قد عشنا سنين الزواج الأولى بطريقة أكثر سهولة وسلاسة. ولأننا لم نناقش هذه الأمور لهذا، كانت حياتنا الزوجية مليئة بالصراعات، عدم فهم الآخر، والإحباط. أعرف معنى الشعور بالبؤس في علاقة الزواج، مما جعلني أفكر: «لقد أخطأت في اختياري لزوجتي». كنت أعتقد أني لو كنت قد أصبت الاختيار ما كنت سأعاني كل هذه المعاناة.

نعم، لقد وجدنا إجابات لإحباطنا، وحلولاً لصراعاتنا. لقد تعلمنا أن يصغي أحدنا للآخر بتعاطف، ويتفهم مشاعر ورغبات الآخر، ونحاول أن نصل معًا لحلول. لسنوات طويلة، استمتعنا بحياة زوجية مليئة بالحب ، الشبع والدعم الواحد للآخر، لذا استثمرنا حياتنا في مساعدة آخرين ليكتشفوا ما توصلنا إليه. رغبتي الحقيقية في هذا الكتاب أن أساعد الآلاف من الأزواج ليعيشوا حياة زوجية رائعة دون سنوات الألم والصراع التي اختبرناها.

إذا كنت لم ترتبط بعد، أتمنى أن تخزن الأفكار الموجودة في هذا

الكتاب في عقلك لتسترجعها في المستقبل. الآن، أصبحت لديك فكرة أكثر موضوعية عمَّا تحتاج أن تفكر فيه قبل أن تتخذ قرار الزواج. لذلك عندما يبدأ الحب «يداعب» مشاعرك، أرجو أن تأخذ هذا الكتاب من على الرف وتجعله دليلاً لك، ليساعدك على إقامة علاقة صحية واتخاذ قرار صائب في يوم أن تتعهد أمام الناس وتقول: « نعم أقبل... شريكًا لي».

أما بالنسبة للذين في علاقة مواعدة، أرجو أن يكون هذا الكتاب الرفيق الأمين لتعرف شريكك بصورة أفضل. أشجعك أن تناقش الموضوعات بانفتاح وأمانة، وتجتهد في أن تكون واقعيًّا تجاه ما تكتشف من حقائق. إذا فعلت هذا، أعتقد أنك ستصل للقرار الحكيم بشأن الاستمرار في العلاقة أو إنهائها.

أما بالنسبة للمخطوبين، أرجو أن تدرسوا الموضوعات بعمق. أشجعكم لا أن تقرأوا الكتاب فحسب، بل أن تجيبوا على الأسئلة في نهاية كل فصل. قد يكتشف البعض أن علاقتهما غير ناضجة، فهما لم يعرفا بعضهما البعض بالقدر الكافي ليتخذا هذا القرار. إذا كان الأمر هكذا، أتمنى أن تكون لديك الشجاعة وتكون أمينًا مع الشريك، وتقبل الحرج الذي قد يسببه تأجيل موعد الزواج أو فسخ الخطوبة. أؤكد لك أن الألم الذي تعانيه من فسخ للخطوبة أقل بكثير من الألم الذي يحدث نتيجة للطلاق بعد ثلاث سنوات من الزواج.

على الجانب الآخر، إذا توصلت للقناعة أنك تتفق مع شريكك في أمور كثيرة تنبئ بزواج ناجح، مناقشة هذه الأمور ستعدك لتحقيق هذا الحلم. أنا مقتنع جدًّا، أنه إذا تناقش الشريكان باجتهاد في محتوى هذا الكتاب، سيبدآ حياتهما الزوجية بنظرة واقعية لمفهوم الزواج الناجح.

منذ عدة سنوات قليلة، أظهر أحد الاستبيانات أن ٨٧٪ من غير المتزوجين في المرحلة العمرية بين عشرين وثلاثين سنة قالوا: «أريد أن أتزوج مرة واحدة فقط زواج يستمر مدى الحياة»[1]. لقد رأوا والديهم ينفصلون، وشعروا بألم الانفصال من أحد الوالدين، لذلك لا يريدون تكرار تلك الخبرة المؤلمة. الأمر المحزن أن كثيرين من هؤلاء الأشخاص لا يعرفون كيف يحققوا ذلك الطموح الذي يتمنونه. هدفي من هذا الكتاب أن يساعدهم على تحقيق ذلك الحلم.

إذا كنت قد استفدت من هذا الكتاب، أرجو أن توصي أصدقاءك أن يقرأوه. أرحب بتعليقاتك واقتراحاتك في الموقع التالي: www.5lovelanguages.com.



كيف نجعل لقاءات التعارف (المواعدة) بين الجنسين صحية

في البيئة الغربية، تسبق الزواج فترة لقاء وتعارف بين الجنسين يُطلق عليها «المواعدة». المواعدة عبارة عن اتفاق على لقاء بين الفتاة والشاب لقضاء وقت معًا بهدف التعارف العميق بينهما. عادة يكون هناك مرحلتان متميزتان للمواعدة: المرحلة الأولى هي المرحلة غير الرسمية ، وقد تحتوي -أو لا تحتوي- هذه المرحلة على جو رومانسي واضح. ففي هذه المرحلة قد نجد شابًا وفتاةً يتفقا على الذهاب إلى السينما معًا لمشاهدة فيلم معين، أو الذهاب معًا لتناول طعام العشاء، أو أن يتسابقا معًا بالدراجات لمسافة عشرين كيلومترا في يوم العطلة الأسبوعية. إن لم يحدث انجذاب رومانسي، ولم يتولد مثل هذا الانجذاب بعد فترة من الزمن، عندئذ قد يعتبرا أنفسهما ليسا مجرد إلا صديقين، وعلاقتهما معًا ليست بغرض الزواج.

هذه المواعدة غير الرسمية قد يستتبعها تجاذب طرف للآخر أو انجذاب الطرفين لبعضهما البعض. وقد يلتقيا معًا كثيرًا دون أن يفصحا عن هذا الإعجاب. فالتركيز في المواعدة غير الرسمية هو

على الاستمتاع بالحياة معًا. المواعدة غير الرسمية قد لا تكون مقتصرة على شاب وفتاة، فقد يكون لأي منهما لقاءات مع آخرين، وهنا، فإن الطرف الذي يحمل في قلبه إعجابًا بشريكه قد يشعر بجرح إذا رأى أن هذا الشريك يلتقي بآخرين، وغالبًا لا يعبر عن هذا الضيق من خلال كلمات؛ لأنه يدرك أنه لا يوجد التزام بينهما.

تأخذ المواعدة غير الرسمية اتجاهًا من ثلاثة. إن لم يكن هناك انجذاب، لكن كان للطرفين اهتمامات مشتركة، قد يؤدي هذا إلى صداقة قوية يكون محورها هذه الاهتمامات المشتركة.

أما الاحتمال الثاني، هو أن تنتهي هذه العلاقة. قد يكون أحدهما منجذبًا بشدة للطرف الآخر، لكن الطرف الآخر لا يبادله هذا الانجذاب. هذا الأمر قد يؤدي إلى خلاف، وبالتالي تنتهي العلاقة. أو قد لا يكون للاثنين أي ميول تجاه بعضهما البعض، وهنا تموت العلاقة موتًا طبيعيًا.

أما الاحتمال الثالث، فقد يحدث انجذاب متبادل بين الاثنين، إما منذ اللقاء الأول أو بعد مرور فترة من الزمن. هذا يقودهما إلى الاستمتاع ببعضهما البعض، إلى أن يدركا أنهما «وقعا في الحب» وتتغير علاقتهما من مجرد علاقة غير رسمية إلى علاقة التزام رسمي.

تختلف علاقة الالتزام عن العلاقة غير الرسمية في أنها علاقة جادة، تقتصر عليهما فقط. إذا اختار أحد الطرفين أن يتواعد مع شخص آخر، فإن هذه تعتبر خيانة وتسبب ألمًا شديدًا للطرف الآخر. لا يجد أحدهما حرجًا من أن يعبر عن هذا الألم لشريكه، وينتهي الأمر إما بقطع هذه العلاقة أو التعهد بالالتزام ببعضهما البعض. هذا هو النوع من المواعدة الملتزمة التي أود أن أناقشها في هذا الملحق. أعتقد أن

المواعدة السليمة هي الأساس الصحيح للزواج الناجح. لا أقصد من هذا أن كل من تواعدا معا سينتهي بهما المطاف أن يتزوجا، لكن ما أقصده هو أنه من خلال المواعدة السليمة سيكونا على استعداد أن يجيبا عن هذا السؤال بأمانة وفطنة «هل نتزوج أم لا؟» لذلك دعونا نناقش العوامل التي تميز هذا النوع من المواعدة.

المواعدة الصحية التركيز على «أن يعرف» الواحد الآخر. هذا هو أهم أهداف المواعدة. التكوين النفسي لأي شخص يعتمد على تأثير العوامل الوراثية والبيئية. ما تراه خارجيًّا ، لا يعبر بالضرورة عمَّا بداخل الآخر. فعملية اكتشاف الآخر تحتاج إلى نوع خاص من الأمانة من الطرفين. ففي اللقاءات الأولى من المواعدة، نميل أن نُظهر أفضل ما لدينا من صفات. نحاول جاهدين أن نترك انطباعًا جيدًا عن أنفسنا أمام الطرف الثاني. لكن هذا بالطبع لا يؤدي إلى علاقة مواعدة سليمة.

لكل شخص فينا تاريخ وماضٍ خاص به، وما أنت عليه الآن هو من صنع هذا التاريخ. لا يمكن أن نعرف بعضنا البعض بدون أن نتشارك في تاريخنا. هذا معناه أنه ينبغي أن نتشارك بما مر علينا من إخفاقات ونجاحات. قال لي أحد الشباب في أثناء جلسة من جلسات المشورة: «أخشى أن أخبرها أني عندما كنت في السادسة عشرة من عمري سجنت في سجن الأحداث لمدة ثلاثة أشهر بتهمة السرقة. أخشى إذا عرفت هذا أنها تقطع علاقتها معي». سألته: «كم من الوقت تريد أن تُخفي هذه الحقيقة؟» قال: «حتى تتم خطوبتنا أو حتى نتزوج.. أعتقد أن هذا ليس صحيحًا، ما رأيك؟»

إن بناء علاقة على الخداع أو على إخفاء الحقائق، معناه أنك تدمر العلاقة. نحن نميل بالفطرة أن نتحدث عن نجاحاتنا، لأنها تجعل صورتنا جميلة، لكننا نتردد في أن نتحدث عن أخطائنا أو الأمور التي

فشلنا فيها؛ لأن مثل هذه الأمور تسبب لنا الأذى. إلا أن المواعدة الصحيحة ينبغي أن تُبنى على الصدق.

في هذا الإطار، أجد أن هناك مجالين قد يكون من الصعب المشاركة فيهما بأمانة. الأول هو المشاركة بعلاقاتك الجنسية السابقة، والثاني هو المشاركة بالأمور المالية. لكني أنصح -بشدة- الطرفين المتواعدين أن يتناقشا بكل أمانة في هذين المجالين. وجزء من دافعي للتشجيع في هذا الأمر، أن هذين المجالين هما من أكثر المجالات التي تسبب صراعًا في الحياة الزوجية. إن بداية حياتك الزوجية دون أن تكون صريحًا في هذين المجالين، هو نوع من عدم الأمانة بالنسبة للشريك، بل وبالنسبة لنفسك أيضًا.

منذ وقت قليل، قالت لي إحدى الفتيات: «أخبرني شريكي الذي أتواعد معه أنه كان يمارس الجنس مع ثلاث فتيات في الثمانية سنوات الماضية. أعترف أني وجدت أنه من الصعب عليَّ أن أقبل هذا الأمر، لكني مازلت أحاول التعامل مع هذا الأمر. لكن إن كنت اكتشفت هذه الحقيقة بعد الخطوبة أو الزواج، كنت سأشعر بأني قد خُدعت». أعتقد أنها كانت محقة تمامًا، وكان هو أيضًا حكيم جدًّا لأنه أخبرها بكل شيء. إن وجود أمور «من الصعب أن نتناولها»، هذا لا يعني أن نتجاهلها. ففي حياتنا اليومية، نحتاج أن نتعامل مع الأمور الصعبة، لذلك، تعلّم مناقشة مثل هذه الأمور أثناء فترة المواعدة، هذا يعدك الإعداد السليم للزواج الناجح فيما بعد.

ماذا عن الأمور المالية؟ قد تكون مشاركة الأمور المالية صعبة، لكنها ضرورية، لمناقشتها أثناء فترة المواعدة. خاصةً، إذا كانت العلاقة في طريقها للتطور لتصبح خطبة وزواج. المشاركة في كيفية إدارة أمورك المالية تؤدي إلى اكتشاف الآخر في طريقته الخاصة في الإنفاق

والعطاء والتوفير. التحاور في هذه الأمور قبل الزواج سيجعل الوضع أسهل عندما تتزوجا. على سبيل المثال، إن كان أحدكما يعطي ١٠٪ من دخله للأعمال الخيرية، والآخر يعطي ٢٪ أو قد لا يعطي مطلقًا، هذا التباين قد يكون سببًا في الصراعات الزوجية إن لم تصل لحلول قبل الزواج.

إلا أن هناك أمرًا آخر ينبغي أن تحدث فيه مكاشفة صريحة، ألا وهو الديون من حيث نوعيتها ومقدارها. كذلك ينبغي مناقشة مقدار المال الذي تدخره، وهدف هذا الادخار. عندما يكون أحدكما يميل للادخار والآخر بطبيعته يميل إلى الإنفاق، هنا ينبغي أن يحدث حوار، لمناقشة الأمر بتفاصيله، وتحاولا أن تجدا حلولاً مقبولة من الطرفين. هذه الأمور لن تُناقش عندما تكونا معًا في مرحلة المواعدة غير الرسمية، لكن تُناقش عندما تتقدما معًا لمرحلة المواعدة الملتزمة، خاصةً إذا كان هناك تفكير لخطبة أو زواج. أكرر وأقول إن هذه الأمور في غاية الأهمية.

المواعدة تجعلنا نعرف طبيعة العائلات التي سنرتبط بها. ما هي نوعية العلاقة التي تربط بين والديها؟ وماذا عن والديه؟ ما هي طبيعة علاقاتهما، وما هي نوعية العلاقة التي تربطه بكل من أبيه وأمه؟ هل هناك حالات طلاق بين الأب والأم في أي من العائلتين؟ ما هي طبيعة العلاقة التي تربط كل منكما بوالديه؟ عليك أن تجتهد في قضاء وقت مع عائلة شريكك. إن كانت العلاقة ستنتهي بالزواج، تذكر أن أسرة الشريك أصبحت جزءًا أصيلاً من حياتك.

في فترة المواعدة، يجب أن يدعم كل منكما الآخر في أهدافه العلمية والمهنية. فمستقبلنا العلمي والمهني يمثل جزءًا كبيرًا من حياتنا. قد يقول الشاب لرفيقته الطالبة في بداية حياتها الجامعية: «لماذا لا تتركي دراستكِ ونتزوج؟ أنا لديَّ مستقبل في العمل بالجيش،

وأنتِ لستِ بحاجة أن تكملي دراستكِ». مثل هذا الشاب ليس مستعدًّا للزواج، فهو شخص أناني يفكر في نفسه. ففي العلاقة الناضجة، نحن نشجع بعضنا البعض، ونساعد الواحد الآخر، ليحقق أهدافه العلمية والمهنية.

المواعدة الصحية ينبغي أن تتم في جو من العلاقات المتزنة. استقر الأمر على أن الجوانب المختلفة من تكويننا الإنساني تتلخص في خمس دوائر، هي: الفكرية، العاطفية، الاجتماعية، الروحية والجسدية. من المستحيل أن نفصل هذه الدوائر لأنها متشابكة، ومن المفيد أن نركز على هذه الدوائر الخمس في أثناء لقاءات المواعدة.

الدائرة الفكرية تتعلق بأفكارنا، تطلعاتنا، ونظرتنا للحياة. نحن نتكلم دائمًا عن التناغم أو الانسجام الفكري. السؤال هو: «هل لدينا القدرة على المشاركة بأفكارنا فيما جاء على صفحات الجرائد والمجلات ونفتح دوائر للحوار دون أن ندين أو نجادل الشريك؟» إن كنا نتصارع في الأفكار السياسية المختلفة، فكيف يمكننا أن نتعامل مع اختلافاتنا؟ تعلم الاختلاف مع الآخر دون أن تسيء إليه. هذا دليل واضح على انسجامنا الفكري. إن كان الشاب من النوع الذي لا يقرأ بينما الفتاة من النوع الذي يقرأ كثيرًا، السؤال هنا: «هل لديهما أساس فكري مشترك؟» الشخص الذي يحصل دائمًا على تقديرات عالية في دراسته قد يجد صعوبة في التواصل مع شريك يحصل على تقديرات متواضعة. من الناحية الفكرية، هل تستطيع أن تضع يديك في يد الشريك؟ هل الحديث في الأمور الفكرية يحفزك على النمو أم يفتح بابًا للصراعات والإدانة؟

يتعلق الجانب العاطفي في الحياة بردود الفعل التلقائية للأحداث التي نواجهها. هناك أشخاص عندما يستمعون إلى سارينة عربة

إطفاء الحريق يتملكهم الرعب. البعض قد يرتبك عندما يرى شخصًا يبكي. فنحن لا نختار مشاعرنا، لكنها تتولد لدينا كجزء من حياتنا. تعلَّم مشاركة الآخر مشاعره، وتفهَّم تلك المشاعر. اختيار رد فعل إيجابي لهذه المشاعر هو تعبير عن مدى نضوجنا. إن تعلُّم مساعدة الواحد للآخر في التعامل مع المشاعر يساعد على تطوير علاقة المواعدة بطريقة سليمة.

نحن أيضًا كائنات اجتماعية. نحب أن نتشارك مع الآخرين. الشيء الذي يميز البشر هو أن لديهم رغبة عميقة ليعيشوا في مجتمعات، ولهذا السبب فأكبر عقوبة تقع على الشخص هي عقوبة «الحبس الانفرادي». إلا أن هناك فروقًا شاسعة بين البشر في كيفية وظروف قضاء الوقت مع الآخرين. ما أكثر المناسبات الاجتماعية في مجتمعاتنا. فالآلاف من الناس يقضون ساعات طويلة في الإستاد يشاهدون مباريات مختلفة، بينما يتجمع الآخرون في صالات الأوبرا ليستمتعوا بالعزف الجميل، ويذهب الآخرون إلى دور العبادة أو المسارح. هذه كلها مناسبات اجتماعية، حيث يختار كل شخص ما يناسبه منها. تُرى ما هي ميولك الاجتماعية؟ ما هي ميول شريكك؟ قالت لي إحدى الفتيات: «أنا في غاية الاستغراب. لا أستطيع أن أفهم كيف يستطيع أن يجلس طوال يوم الأحد في موقف السيارات ليشاهد السيارات وهي تذهب من مكان لآخر. هل هذه هي فكرته عن المناسبات الاجتماعية. أنا لا أدري هل نحن نعيش في كوكب واحد» قد تكون محقة. الأمر الرائع هنا، أنها اكتشفت هذا الأمر في مرحلة المواعدة قبل أن يتزوجا.

لكن هناك الجانب الروحي في الحياة. ذكرت من قبل أن جزءًا من دراستي كان يتعلق بالعلوم الإنسانية التي تبحث في مختلف الثقافات البشرية. لم نكتشف إطلاقًا أية ثقافة ليس لديها معتقد في العالم غير المنظور. فالإنسان بطبيعته له ميول روحية. إذًا، ما

هي المعتقدات الروحية لكل منكما؟ إلى أي مدى تناقشتما في هذا الأمر؟ فالمعتقدات الروحية تؤثر غالبًا في كل جوانب الحياة. لذلك فهي مهمة جدًّا. قالت لي إحدى الفتيات: «أنا لا أدري إذا كنت سأستمر في هذه العلاقة . أنا بوذية ورفيقي مسيحي. كل مرة نتحدث في هذا الأمر يحدث صدام. أنا أحبه جدًّا وأستمتع بالوجود معه. لكنني لست متأكدة أننا سنستمر في هذه العلاقة لاختلافنا في القناعات الروحية». شجعتها على نضوجها في التعامل مع تلك الحقيقة.

الدائرة الخامسة في تكويننا الإنساني تتعلق بكوننا كائنات جسدية، وهي الجزء الحسي والمرئي فينا. غالبًا تبدأ العلاقة بين الطرفين من خلال انجذاب جسدي، وغالبًا تحتل الملامسة الجسدية جزءًا أساسيًّا في لقاءات المواعدة. يختلف الناس اختلافًا واسعًا عن نوعية الملامسات المقبولة في لقاءات المواعدة. أهم شيء في لقاءات المواعدة الصحية هو أن يحترم كل طرف الحدود التي يضعها الطرف الآخر بالنسبة للتلامس الجسدي. إجبار الشريك على تعدي الحدود التي وضعها في هذا الأمر ليس علامة من علامات الحب، بل قد يؤدي إلى إنهاء العلاقة.

للأسف، في مجتمعاتنا المعاصرة، التركيز على الجنس جعل من الصعب على كثير من الشباب أن تكون لديهم لقاءات مواعدة متزنة. أما ظاهرة «الاصطياد» "Hooking up" التي فيها نجد الطرفين يمارسا الجنس من أول لقاء مواعدة وتتركز علاقتهما على ممارسة الجنس، تفشل في إعداد الطرفين لعلاقة متزنة. مثل هذه الأمور قد تنتهي أو تؤدي إلى حالة من الإدمان الجنسي الذي لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يبني زواجًا ناجحًا.

إن الاتزان في مجالات الحياة المختلفة: فكريًّا، عاطفيًّا، اجتماعيًّا،

روحيًّا وجسديًّا هي إحدى خصائص لقاءات المواعدة الصحية. إن كنت في علاقة مواعدة جادة، دعني أشجعك أن تستخدم قائمة التدريبات العملية التي في نهاية هذا الفصل. تستطيع هذه التدريبات أن تساعدك في التفكير، وتوجهك لإقامة علاقة مواعدة صحية.

تدريبات عملية

١. حيث إن أهم أغراض المواعدة هو أن يعرف الواحد الآخر بعمق، استخدم الأسئلة الآتية لتثري الحوار بينكما:

- ما هي الإنجازات الشخصية التي تشاركنا بها؟
- ما هي الإخفاقات الشخصية التي تشاركنا بها وما التي لم نتشارك بها حتى الآن؟
- إلى أي مدى نتشارك معًا حول تاريخ علاقاتنا الجنسية؟
- ما الذي نعرفه عن الأمور المالية للشريك؟

٢. حيث إن عائلة كل منكما تؤثر فيكما، استعن بالأسئلة الآتية لتعمق فهمك عن هذه العلاقات:

- ما هو وصفك للعلاقة الزوجية بين أبيك وأمك؟
- من خلال رأيك الشخصي، ما هو تصورك عن طريقة والديك في تربية الأبناء؟ ما هي الأمور التي تتفق عليها والأمور التي لا تتفق عليها؟
- ما هي نوعية العلاقات التي بينك وبين والدك في الوقت الحالي؟
- ما هي نوعية العلاقات التي بينك وبين والدتك في الوقت الحالي؟
- إذا تزوجتما . في أي المجالات تريد أن تكونا مختلفين عن والديكما؟

٣. حيث إن الإنجازات العلمية والمهنية تمثل جزءًا كبيرًا من حياتكما، استخدم الأسئلة الآتية لتناقش هذا الجانب من حياتكما:

- ما هي الإنجازات العلمية التي تنوي أن تحققها في خلال السنوات الخمس القادمة؟

- من خلال معرفتك بميولك، ما هي الأهداف المهنية التي في ذهنك الآن؟
- هل تواعدك مع الشريك يساعدك على تحقيق هذه الأهداف أم يعيقك؟ كيف؟
- إلى أي مدى تشعر أن شريكك يقبل ويقدِّر هذه الأهداف؟

٤. حيث إن المواعدة الصحية هي عبارة عن علاقة متزنة، استخدم الأسئلة الآتية لتحدد المجالات التي تحتاج إلى تطوير:

أ- فكريًا

١) هل صرفتما بعض الوقت لمقارنة المستوى الدراسي لكل منكما؟
٢) هل قرأت مجلة أو مقالاً وتناقشت مع شريكك في مدى صحة ما قرأت؟
٣) ما هي البرامج التلفزيونية التي تشاهدها؟ كم من المرات تناقشت مع الشريك حول رد فعلك للبرامج التي تشاهدها؟
٤) عندما تبدي رأيك في الأمور السياسية، ما هو رد فعل الشريك؟
٥) عندما يكون هناك خلاف، إلى أي مدى تشعر بالحرية في التعبير عن رأيك؟ ما هو رد فعلك عندما يشاركك شريكك برأيه/ أو رأيها؟
٦) هل تعلمت أن تختلف دون أن تسيء للآخر؟

ب- عاطفيًا

١) ما هي مشاعرك طوال هذا اليوم؟ ما الذي يحرك هذه المشاعر؟
٢) هل تشارك بمشاعرك مع الآخر؟ وإلى أي مدى؟

٣) عندما تشارك بمشاعرك، ما هو رد فعل شريكك؟ ما هي الأمور التي تريد أن تطورها هذا المجال من العلاقات؟

ج- اجتماعيًّا

١) ما هي المناسبات الاجتماعية التي حضرتها مع شريكك في الشهر الماضي؟ تشاركا معًا في مستوى الاستمتاع أو الضيق من هذه المناسبات.

٢) ما هي الرياضات التي تستمتعا بها سواء في الملعب أو عبر مشاهدتها في التلفاز؟

٣) هل أي منكما مهتم بحضور حفلات موسيقية؟هل تناقشتما معًا إلى أي مدى قد تؤثر مثل هذه الهوايات على علاقتكما؟

٤) ما عدد الأفلام التي شاهدتماها معًا خلال الستة أسابيع الماضية؟ هل تناقشتما في هذه الأفلام بعدما شاهدتماها؟

٥) عندما تحضران مناسبات اجتماعية تتطلب الحديث مع بعض الأشخاص، ما هي أكثر الأمور التي تضايقك من شريكك؟

٦) ما هو التطوير الذي تريد أن تراه في هذا المجال من علاقاتك مع الشريك؟

د- روحيًّا

١) هل تناقشتما في خلفياتكما الروحية؟

٢) إن كنت قد تربيت في بيئة روحية، هل قبلت الإيمان الذي تعلمته منذ طفولتك؟ أم أنك ترفضه؟ أم أنك لم تصل لقرار بعد؟ ما هي فكرتك عن الله؟

٣) إن كان لديك أولاد، هل ستربيهم على منهج إيمانك؟

٤) ما هو التغيير الذي تريد أن تراه في العلاقات في هذا المجال على وجه التحديد؟

هـ - جسديًّا

١) ما هي أنواع «التلامس الجسدي» التي تعبر عن الحب؟
٢) هل تناقشت مع الشريك فيما تعتقد أنه تلامس لا يليق؟
٣) إلى أي مدى قبلت على مضض نوع من التلامس غير المريح لك؟
٤) ما هو التغيير الذي تريد أن تراه في هذا المجال من علاقتكما؟

ملاحظات

الفصل الأول

أن الوقوع في الحب ليس أساسًا كافيًا لبناء زواج ناجح.

1. Dorothy Tennov, Love and Limerence (New York: Stein and Day, 1972), 142.

الفصل الثالث

أن مقولة «الابنة تشبه أمها والابن يشبه أبيه» ليست خرافة.

1. James Garbarino, Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them (New York: Free Press, 1999), 50.

2. Theodore Jacob and Sheri Johnson, "Parenting Influences on the Development of Alcohol Abuse and Dependence." Alcohol Health and Research World, vol. 21, no. 3 (1997): 204-209. For additional information, see the National Association for Children of Alcoholics website: www.nacoa.net/impfacts.htm.

الفصل الخامس

أن الاعتذار هو علامة من علامات القوة.

١. (ايو١: ٨-٩)

2. Gary D. Chapman and Jennifer Thomas, The Five Languages of Apology: How to Experience Healing in All Your Relationships (Chicago: Northfield Publishing, 2006), 125-28.

الفصل السادس

أن الغفران ليس مجرد شعور.

١. (مز١٠٣: ١٢)

الفصل الثامن

أننا كنا نحتاج إلى خطة للتعامل مع أموالنا.

١. (أع٢٠: ٣٥)

2. Ellie Kay, The Little Book of Big Savings (Colorado Springs: WaterBrook Press, 2009).

الفصل التاسع

أن الإشباع الجنسي المتبادل ليس أمرًا تلقائيًّا.

١. (تث٢٤: ٥)

2. See William G. Axinn and Arland Thorton, "The Relationship Between Cohabitation and Divorce: Selectivity or casual influence?" Demography 29 (1992): 357-74; and Zheng Wu, "Premarital Cohabitation and Postmarital Cohabitation Union Formation," Journal of Family Issues 16 (1995): 212-32.

3. Barbara Wilson, The Invisible Bond: How to Break Free from Your Sexual Past (Colorado Springs: Multnomah Publishers, 2006).

4. Clifford and Joyce Penner, The Gift of Sex (Nashville: W Publishing Group, 2003).

الفصل العاشر

أنه بزواجي أنا أنتمي لأسرة.

١. (مز١٣٣: ١)

2. Ron L. Deal, The Smart Step-Family (Minneapolis: Bethany House, 2002).

الفصل الحادي عشر

أن الحياة الروحية لا تساوي الذهاب إلى الكنيسة.

١. (٢كو٦: ١٤-١٦)

٢. (تك١: ١)

٣. (تك١: ٢٧)

٤. (عب١: ١-٣)

الفصل الثاني عشر

أن الشخصية تؤثر بشدة على التصرفات.

1. For more information, or to locate a counselor in your area, visit: www.prepareenrich. com.

الخاتمة

1. Kim McAlister, "The X-Generation," HR Magazine 39 (May 1994): 21.

مصادر

مواقع

Startmarriageright.com. Articles, videos, and the latest resources to help you have a successful marriage because your wedding day is just the beginning!

Dr. Gary Chapman: www.5lovelanguages.com. Numerous resources to help you discover the marriage you've always wanted.

FamilyLife: www.familylife.com. A variety of marriage resources.

Marriage Partnership: www.marriagepartnership.com. Articles and insights geared to couples in the early years.

Financial expert Dave Ramsey: www.daveramsey.com. Includes many resources specifically for young couples.

Crown Financial Ministries: www.crown.org. A variety of helpful financial tools. Excellent for those starting out.

Ron Deal: www.successfulstepfamilies.com. Excellent resources for couples contemplating remarriage after divorce or the death of a spouse.

كتب

Ron L. Deal, The Smart Step Family (Bethany House). Seven steps to a healthy step-up family.

Ron L. Deal and David H. Olson, The Remarriage Checkup (Bethany House). Advice for couples who are contemplating remarriage after divorce or the death of a spouse.

Tim and Joy Downs, One of Us Must Be Crazy . . . and I'm Pretty Sure It's You and Fight Fair! (Moody). Advice on dealing with conflict.

Emerson Eggerichs, Love & Respect (Integrity). What wives and husbands really want.

Tony Evans, For Married Men Only and For Married Women Only (Moody). Biblical insights.

Jerry B. Jenkins, Hedges (Crossway). On protecting your marriage from infidelity.

Kevin Leman, Sheet Music (Tyndale). On sexual intimacy.

Clifford and Joyce Penner, The Gift of Sex (W Publishing Group). A forthright, sensitive guide to understanding sexuality.

Greg Smalley and Erin Smalley, Before You Plan Your Wedding... Plan Your Marriage (Howard). Insights from a younger married couple.

John Townsend and Henry Cloud, Boundaries in Marriage (Zondervan). Dealing with some of the psychological issues.

Ed Young, The Ten Commandments of Marriage (Moody). Counsel from a well-known pastor.

رأيك يهمنا

إذا كان لديك تعليق أو تأثرت بهذا الكتاب، اكتب تعليقك على موقعنا الإلكتروني:

www.ptwegypt.com

أو ارسل لنا E-mail على:

ptw@ptwegypt.com

قبل أن تخطط لحفل زفافك

خطط لزفافك

أتمنى أن تعرف ما أنت مقبل عليه. عندما تُسأل هذا السؤال: هل تقبل أن يكون... زوجًا/زوجةً لك؟" وتكون الإجابة: "نعم". الآن، من خلال هذا الكتاب، تستطيع أن تجيب عن هذا السؤال.

يقدم لنا د. تشابمان في هذا الكتاب-من خلال خبرته الشخصية ومشاركاته مع المتزوجين الذين لجأوا له طالبين المشورة-خلاصة ما تعلمه. من بين الاثني عشر أمرًا التي ينبغي أن تعرفها:

- أن الوقوع في الحب ليس أساسًا كافيًا لبناء زواج ناجح .
- أن الحب الرومانسي يحتوي على مرحلتين، وكيف تستطيع أن تنتقل من مرحلة لأخرى.
- أن الإشباع الجنسي المتبادل ليس أمرًا تلقائيًا.
- أن الشخصية تؤثر بشدة على التصرفات.

إن كنت غير مرتبط أو بدأت التفكير في الارتباط، فإن هذا الكتاب يمكن أن يكون المرشد ليساعدك على أن تقرر ما إذا كنت مستعدًا لهذه الخطوة، ومتى تقدم عليها. أما إذا كنت في علاقة خطوبة أو زواج حديث، سيساعدك هذا الكتاب على فحص أسس العلاقة ويعلمك المهارات اللازمة لتأسيس زواج ناجح.

كُتب هذا الكتاب ليساعدك على إدراك دورك في الزواج الناجح السعيد. هذا الكتاب لا يحتاج منك أن تقرأه فحسب، لكن تختبره. افهم جيدًا كل الأفكار العملية التي تمت مناقشتها فيه. كن منفتحًا مع شريكك وليحترم كل منكما فكر الآخر، وحاولا معًا أن تجدا حلولًا للاختلافات. يقول دكتور ... مشاركتكما معًا تعدكما إعدادًا جيدًا للزواج.



د. جاري تشابمان مدير هيئة "Marriage and Family Life Consultants Inc"
رأس دكتور تشابمان مؤتمرات كثيرة في شتى أنحاء العالم، ويذاع برنامجه الإذاعي في أكثر من ٢٥٠ محطة.

إن يوم زفافك هو مجرد بداية!

Prepare the way
Translator & Publisher